O MILAGRE DA MANHÃ

O segredo para transformar sua vida
(antes das 8 horas)

Hal Elrod

Hal Elrod

O MILAGRE DA MANHÃ

O segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas)

Tradução
Marcelo Schild

1ª edição

Rio de Janeiro | 2016

“De vez em quando lemos um livro que muda nossa maneira de ver a vida, mas é muito raro encontrar um livro que muda a maneira como vivemos a vida. *O milagre da manhã* faz as duas coisas, e mais rápido do que você possa imaginar ser possível.”

— Tim Sanders, ex-Chief Solutions Officer da Yahoo!
Autor do best-seller *The Likeability Factor*,
na lista do *New York Times*

“Sempre fui uma coruja, então a ideia de criar uma rotina matinal nunca foi uma opção e não me atraía. As coisas já iam bem com minha programação atual, então, por que consertar o que não está quebrado? Mas eu continuava ouvindo o quanto as rotinas matinais das pessoas são valiosas para o sucesso delas, seu humor e suas vidas. Portanto, assumi o compromisso de dar uma chance ao *Milagre da manhã*. Tenho feito isso nas últimas três semanas, e já estou vendo mudanças enormes em minha concentração, no meu humor e no quanto sou capaz de fazer.”

— Pat Flynn, autor de *Let’s Go* e apresentador
do Podcast nº 1 *Smart Passive Income*

“Jamais pensei que diria isso sobre um ‘livro matinal’, mas *O milagre da manhã* MUDOU A MINHA VIDA. Sim, você leu corretamente. Durante anos eu disse a mim mesmo: ‘não sou uma pessoa matinal’, e, em boa parte, era verdade. Na verdade, um dos PORQUÊS para querer ser um empreendedor era meu desejo de dormir até mais tarde. Nada de despertador. Nada de levantar quando ainda está escuro. Quando comecei a ler
O milagre da manhã, estava curioso para ver se ele conseguiria quebrar minha narrativa forte e meu porquê forte. Ele conseguiu. Depois de ler este livro, comecei realmente a acordar às 4 da manhã e ir para a academia. Sim, você leu direito — 4 DA MANHÃ! Como resultado, meus dias são muito mais produtivos, e meu físico está mudando diante dos meus olhos. Jamais pensei que poderia ser um daqueles esquisitões que acordam às 4 da manhã. Agora, sou um daqueles esquisitões. Faço isso cinco vezes por semana, e praticamente sem despertador.”

— MJ DeMarco, ex-presidente da Limos.com
e autor best-seller nº1 de *The Millionaire Fastlane*

"Ler *O milagre da manhã* é dar a si mesmo o presente de acordar a cada dia para viver seu potencial pleno. Está na hora de parar de adiar a criação da vida que você deseja e merece viver. Leia este livro e descubra como."

— Dr. Ivan Misner, presidente e fundador da BNI

"Hal Elrod é mais do que uma inspiração. Ele pegou uma história pessoal incrível e a transformou em lições que podemos usar para criar nossos próprios milagres."

— Jeffrey Guitomer, autor de *The Sales Bible*, best-seller do *New York Times*

"*O milagre da manhã* é a ÚNICA coisa que pode realizar mudanças imediatas e profundas em qualquer área de sua vida, ou em todas elas. Se você quer que sua vida melhore AGORA, recomendo a leitura deste livro imediatamente."

— Rudy Ruettiger, famoso jogador de futebol americano da Universidade de Notre Dame que inspirou o filme *Rudy*

"Como palestrante, escritor e consultor de marketing executivo vejo que o que mais impede as pessoas de conquistarem o sucesso que desejam não é elas não saberem o que fazer; é encontrar o *tempo* e a *motivação* para fazer o que sabem. Hal Elrod, literalmente, resolveu esse problema. *O milagre da manhã* lhe dá o tempo e a motivação que você precisa para criar o sucesso que deseja, não importa o quanto você seja ocupado. Recomendo muito, mas muito mesmo, este livro."

— James Malinchak, apresentador no programa
de sucesso da ABC *Secret Millionaire*, coautor de
Chicken Soup for the College Soul e fundador
de www.MillionaireSpeakerSecrets.com

"De início pensei que Hal enlouquecera — por que motivo alguém acordaria tão cedo *regularmente*?!?! Mantive-me cético... até tentar. Quando implementei as estratégias de Hal, percebi uma diferença

imediata em minha vida pessoal e profissional. *O milagre da manhã* mostrará a você como assumir o controle de sua vida, independentemente de seu passado. Recomendo muito este livro."

— Josh Shipp, apresentador de TV, escritor e
especialista em comportamento adolescente

"Ler o primeiro livro de Hal, *Taking Life Head On*, mudou por completo a maneira como vivo cada dia, e eu estava aguardando pacientemente seu livro seguinte. Tudo que posso dizer é que, sem dúvida, valeu a pena esperar por *O milagre da manhã*! Hal nos oferece o esquema para criar o sucesso, a felicidade e a prosperidade que podem ter nos escapado, e ele tornou tudo tão simples que qualquer pessoa pode mudar a própria vida — não importam as circunstâncias."

— Debra Poneman, coautora de *Chicken Soup for the American Idol Soul* e fundadora da Yes
to Success, Inc.

"*O milagre da manhã* realmente mudou minha vida. O livro me ajudou a começar a explorar meu potencial pleno, o que acabou por me levar por um caminho de consciência expandida que continua revelando novas oportunidades e habilidades."

— Nick Conedera, diretor de cinema,
SHARP: The World's Finest Movie

"*O milagre da manhã* é o livro que mais muda paradigmas desde *The 4-Hour Workweek*. Hal vive e respira os hábitos que ensina, e este livro mostrará a você como levar sua vida e seu trabalho para o próximo nível."

— Brad Weimert, presidente da *Easy Pay Direct,* EasyPayDirect.com

"Se você está pronto para deixar a mediocridade para trás e maximizar seu potencial, leia este livro, pura e simplesmente. *O milagre da manhã* lhe oferece o segredo para liberar seu poder pessoal e explorar as habilidades que permitem que pessoas comuns tornem-se extraordinárias."

— Gail Lynne Goodwin, fundadora
da IspireMeToday.com

“*O milagre da manhã* é, literalmente, a ÚNICA coisa que muda TUDO para as pessoas. Recomendo este livro para todos os meus membros de treinamento do *Game Changers*, e garanto que ele mudará o jogo para você.”

— Peter Voogd, autor best-seller
nº 1 de *6 Months 6 Figures*

O MILAGRE DA MANHÃ
HISTÓRIAS DE SUCESSO E RESULTADOS

• Leia apenas alguns, para ver o que é possível para VOCÊ...

“Estou no dia 79 do *Milagre da manhã*, e desde quando comecei não perdi um único dia. Honestamente, esta é a PRIMEIRA vez que decidi fazer algo e de fato segui a proposta por mais de dois dias ou duas semanas! Agora, aguardo ansiosa por acordar a cada dia. É incrível. *O milagre da manhã* mudou minha vida completamente.”

— Melanie Deppen, empresária (Selinsgrove, PA)

“Hoje é o dia 60 para mim! Estas são as minhas conquistas até agora com *O milagre da manhã:*

— Perdi dez quilos e 140 centímetros
— Parei completamente de fumar
— Tenho MUITO mais energia ao longo do dia
— Estou feliz o tempo todo ☺
— *O milagre da manhã* simplesmente me mantém perseverando para me tornar uma versão melhor de mim mesma!”

— Dawn Pogue, representante de vendas (Lakefield, ON, Canadá)

“Há alguns meses decidi experimentar *O milagre da manhã*. Minha vida está mudando tão rapidamente que não consigo acompanhar! Sou uma pessoa tão melhor por causa disso, e é contagiante. Meu negócio estava em dificuldades, mas depois que comecei *O milagre da manhã* fiquei impressionado como, simplesmente trabalhando em mim mesmo todos os dias, fui capaz de mudar tudo.”

— Rob Leroy, executivo de contabilidade sênior (Sacramento, CA)

“Depois de começar *O milagre da manhã* em dezembro de 2009, quando estudava na universidade UC Davis, percebi mudanças profundas imediatamente. Logo comecei a conquistar objetivos desejados há muito tempo com mais facilidade do que jamais esperara. Perdi peso, encontrei um novo amor, obtive as melhores notas de minha vida e até criei múltiplas fontes de renda — tudo em menos de dois meses! Agora, anos depois, *O milagre da manhã* continua sendo parte integral da minha vida.”

— Natanya Green, instrutora de yoga (Sacramento, CA)

“Sempre que faço *O milagre da manhã*, não apenas me sinto incrível, como na verdade perdi 12,5 quilos como resultado. Nunca fui mais feliz, mais saudável e mais produtivo! Agora, faço mais em um dia do que jamais imaginei ser possível no passado. Oh, e mencionei que já perdi 12,5 quilos?”

— William Hougen, gerente distrital (Gresham, OR)

“Tenho usado *O milagre da manhã* há dez meses. Desde então minha renda mais do que dobrou, estou na melhor forma da minha vida e nunca estive mais presente para criar memórias melhores com a família e os amigos do que desde quando comecei. Nem preciso dizer que sou um fã ENORME!”

— Mike McDermott, gerente regional de vendas (Davis, CA)

“Na primeira vez que ouvi falar sobre *O milagre da manhã* pensei comigo mesmo: ‘Isto é tão louco que pode até funcionar!’ Sou um estudante universitário fazendo 19 créditos e trabalhando em tempo integral, de modo que isso me deixava sem tempo para trabalhar meus objetivos. Antes de aprender *O milagre da manhã*, eu costumava acordar entre 7 e 9 horas da manhã todos os dias — porque precisava me aprontar para as aulas —, mas agora acordo, consistentemente, às 5 da manhã. Estou aprendendo e crescendo muito através do desenvolvimento pessoal diário, e estou AMANDO *O milagre da manhã*!”

— Michael Reeves, estudante universitário (Walnut Creek, CA)

“Não sei realmente o que dizer além de que meus dias são cem vezes melhores quando faço *O milagre da manhã*.”

— Josh Thielbar, consultor de desenvolvimento de negócios (Boise, ID)

“Estou no 83º dia consecutivo de *O milagre da manhã* e só gostaria de ter ouvido a respeito antes. É impressionante quanta clareza tenho agora durante o dia. Sou capaz de me concentrar no trabalho e em outras tarefas diariamente com muito mais energia e entusiasmo. Graças ao *Milagre da manhã* estou vivenciando um modo de viver mais rico e abundante — tanto no campo pessoal quanto no profissional.”

— Ray Ciafardini, gerente distrital (Baltimore, MD)

“Depois de implementar *O milagre da manhã* durante apenas três semanas fui capaz de parar de tomar medicamentos energéticos que vinha utilizando por mais de três anos! *O milagre da manhã* mudou minha vida de muitas maneiras, e tenho certeza de que mudará a sua.”

— Sarah Geyer, estudante universitária (Minneapolis, MN)

“*O milagre da manhã* iniciou um capítulo completamente novo em minha vida. E pode fazer o mesmo por você. Obrigado, Hal.”

— Andrew Barksdale, empresário (Vienna, VA)

“*O milagre da manhã* faz com que cada dia pareça Natal. Literalmente. Agora, faço até nos finais de semana.”

— Joseph Diosana, corretor imobiliário (Houston, TX)

O MILAGRE DA MANHÃ

Este livro é dedicado às pessoas mais importantes da minha vida — minha família. Mamãe, papai, Hayley, minha esposa, Ursula, e nossos dois filhos — Sophie e Halsten. Amo todos vocês mais do que consigo colocar em palavras.

Este livro é em memória amorosa de minha irmã,
Amery Kristine Elrod

A MISSÃO DE *O MILAGRE DA MANHÃ: MUDAR UM MILHÃO DE VIDAS, UMA MANHÃ DE CADA VEZ*

Além de doar uma porcentagem dos royalties de cada exemplar de *O milagre da manhã* para instituições de caridade sem fins lucrativos, incluindo a Front Row Foundation, milhares de cópias do livro *O milagre da manhã* são doadas a cada ano para organizações e indivíduos que necessitam desesperadamente de inspiração e transformação. Nossa missão é colocar *O milagre da manhã* nas mãos de mais de um milhão de pessoas para que possamos, literalmente, *mudar um milhão de vidas, uma manhã de cada vez.*

Muito obrigado por seu apoio! ☺

SUMÁRIO

UMA NOTA PARA VOCÊ, LEITOR

Não importa onde você está na sua vida neste instante — esteja você atualmente no auge, tendo sucesso no mais alto nível, ou em meio a adversidades e lutando para encontrar seu caminho —, existe pelo menos uma coisa que sei que temos em comum (provavelmente, muito mais do que *uma*, mas pelo menos uma que sei com certeza): queremos melhorar nossas vidas, e a nós mesmos. Isto não é sugerir que haja qualquer coisa de *errado* conosco, ou com nossas vidas, mas, como seres humanos, nascemos com o desejo e impulso inatos para crescer e melhorar continuamente. Acredito que isto esteja dentro de todos nós. Contudo, ao acordar a cada dia, para a maioria de nós a vida continua, basicamente, a mesma.

Como escritor, palestrante e *coach* para vida/negócios de sucesso, o foco do meu trabalho é ajudar pessoas a levar cada área de suas vidas a novos níveis de sucesso e realização, o mais rapidamente possível. Como estudante dedicado do potencial humano e de desenvolvimento pessoal posso dizer, com absoluta certeza, que *O milagre da manhã* é o método mais prático, focado em resultados e eficaz que já encontrei para melhorar qualquer área de sua vida (ou **todas**), fazendo isso mais rápido do que você provavelmente sequer acredita que seja possível.

Se você é alguém de sucesso e de alto desempenho, *O milagre da manhã* poderá mudar completamente sua vida, permitindo que você atinja aquele *próximo nível* elusivo e leve seu sucesso pessoal e profissional muito além do que conquistou no passado. Embora isso possa incluir aumentar sua renda ou expandir seu negócio, suas vendas e seus rendimentos, trata-se, com maior frequência, de descobrir novas maneiras de experimentar níveis mais profundos de realização e equilíbrio em áreas de sua vida que você pode ter negligenciado. Isso pode significar realizar melhorias significativas em sua ***saúde***, ***felicidade***, ***relacionamentos***, ***finanças***, ***espiritualidade*** ou quaisquer outras áreas que estejam no topo de sua lista.

Para aqueles que estão com dificuldades ou enfrentando tempos de luta — seja mental, emocional, física, financeira, relacional ou outra —, *O milagre da manhã* provou, repetidas vezes, ser a *única* coisa que pode dar a qualquer um o poder de superar desafios aparentemente insuperáveis, realizar grandes descobertas e reverter as circunstâncias, muitas vezes em um espaço de tempo bastante curto.

Se você deseja realizar significativas melhorias em apenas algumas áreas principais, ou se está pronto para uma grande revisão que transformará radicalmente toda a sua vida — de modo que as circunstâncias atuais logo se tornem apenas uma memória do que já passou —, escolheu o livro certo. Você está prestes a iniciar uma jornada milagrosa, usando um processo simples porém revolucionário que, sem dúvida, transformará qualquer área de sua existência... tudo antes das 8 da manhã.

Eu sei, eu sei — essas são promessas grandes a se fazer. Mas *O milagre da manhã* já gerou resultados mensuráveis para (literalmente) dezenas de milhares de pessoas em todo o mundo (inclusive eu mesmo), e pode ser a coisa que o levará para onde você deseja estar. Considero uma grande honra compartilhar isso com você agora, e fiz tudo que pude para assegurar que este livro será realmente um investimento de tempo, energia e atenção que mudará sua vida. Obrigado por me permitir ser parte de sua existência; nossa jornada milagrosa juntos está prestes a começar.

Com amor e gratidão,
— Hal

UM CONVITE ESPECIAL

A COMUNIDADE *THE MIRACLE MORNING*

Fãs e leitores de *O milagre da manhã* formam uma extraordinária tribo de indivíduos que pensam da mesma maneira, que despertam a cada dia *de propósito*, dedicados a atingir o ilimitado potencial que existe dentro de cada um de nós. Como criador de *O milagre da manhã* senti ser minha responsabilidade criar uma comunidade on-line à qual leitores e fãs poderiam entrar para se conectar, obter encorajamento, compartilhar as melhores práticas, encontrar um parceiro de responsabilidades e até trocar receitas e exercitar rotinas.

Honestamente, eu não tinha a menor ideia de que a comunidade *The Miracle Morning* iria se tornar uma das comunidades on-line mais positivas, inspiradoras, incentivadoras e responsáveis que jamais vi, mas se tornou. Estou realmente maravilhado com o calibre de nossos membros.

Apenas vá a **www.MyTMMCommunity.com** [em inglês] e peça para ingressar na comunidade *The Miracle Morning* do Facebook. Lá você será capaz de se conectar com indivíduos que pensam da mesma maneira e que já estão praticando *O milagre da manhã* — muitos dos quais o fazem há anos — para obter suporte adicional e acelerar seu sucesso.

Eu modero e confiro a comunidade regularmente. Aguardo ansioso por ver você lá!

Se você quiser se conectar comigo pessoalmente através das redes sociais, siga **@HalElrod** no Twitter e www.Facebook.com/YoPalHal no Facebook. Por favor, sinta-se à vontade para enviar-me uma mensagem direta, deixar um comentário ou fazer-me uma pergunta. Faço o máximo para responder a tudo, então, vamos nos conectar em breve!

Existem apenas duas maneiras de viver sua vida.
Uma é como se nada fosse um milagre. A outra
é como se tudo fosse um milagre.

— ALBERT EINSTEIN

Milagres não acontecem em contradição com a natureza, mas em contradição com o que sabemos sobre a natureza.

— SANTO AGOSTINHO

A vida começa a cada manhã.

— JOEL OLSTEEN

Existem apenas duas maneiras de viver sua vida.
Uma é como se nada fosse um milagre. A outra
é como se tudo fosse um milagre.

— ALBERT EINSTEIN

Milagres não acontecem em contradição com a natureza, mas em contradição com
o que sabemos sobre a natureza.

— SANTO AGOSTINHO

A vida começa a cada manhã.

— JOEL OLSTEEN

introdução

MINHA HISTÓRIA, E POR QUE A SUA É A QUE IMPORTA

Dia 3 de dezembro de 1999 — a vida era boa. Não, era *ótima*. Aos 20 anos de idade meu primeiro ano de faculdade estava terminado. Eu passara os últimos 18 meses tornando-me um dos representantes de venda mais produtivos de uma empresa de marketing de duzentos milhões de dólares, quebrando os recordes da nossa companhia e ganhando mais dinheiro do que jamais imaginara que estaria ganhando naquela idade. Estava apaixonado pela minha namorada, tinha uma família que me apoiava e os melhores amigos que um cara poderia pedir. Eu era verdadeiramente abençoado.

Você poderia dizer que eu me encontrava no topo do mundo. Não havia a menor possibilidade de eu saber que aquela seria a noite em que meu mundo acabaria.

23:32 HORAS / DIRINGINDO A 112 QUILÔMETROS POR HORA PARA O SUL NA AUTOESTRADA 99

Tínhamos deixado o restaurante e nossos amigos para trás. Agora éramos apenas nós dois. Minha namorada, cansada dos eventos da noite, cochilava no assento do passageiro. Eu, não. Eu me achava totalmente desperto — olhos grudados na estrada, balançando o dedo no ar como uma batuta enquanto regia silenciosamente as melodias de Tchaikovsky.

Ainda em um estado de euforia, por causa dos eventos noturnos, sono era a coisa mais distante da minha mente. Disparando pela autoestrada, a 112 quilômetros por hora, no meu Ford Mustang branco novinho em folha, apenas 2 horas haviam se passado desde que eu fizera o melhor discurso da minha

vida. Fui ovacionado de pé pela primeira vez, e me sentia exultante. Na verdade, eu queria desesperadamente gritar meus sentimentos de gratidão para qualquer um que me escutasse, mas minha namorada dormia, portanto, ela não servia. Considerei telefonar para meus pais, mas era tarde; eles poderiam já estar na cama. Eu deveria ter telefonado. Mas simplesmente não tinha como saber que aquele momento seria minha última oportunidade de falar com meus pais — ou com qualquer pessoa — durante um bom tempo.

UMA REALIDADE INIMAGINÁVEL

Não, não me lembro de ter visto os faróis de uma gigantesca picape Chevrolet vindo direto na minha direção. Mas estavam vindo. Em um instante do destino perverso a enorme picape Chevy, rodando a aproximadamente 130 quilômetros por hora, colidiu em cheio contra meu pequeno e incomparavelmente menor Ford Mustang. Os segundos seguintes passaram em câmera lenta, as enlevantes melodias de Tchaikovsky embalavam nossa terrível dança.

As estruturas de metal dos dois veículos se chocaram — gritando e guinchando enquanto se retorciam e quebravam. Os airbags do Mustang explodiram com força suficiente para nos deixar inconscientes. Meu cérebro, ainda viajando a 112 quilômetros por hora, chocou-se contra a parte dianteira do meu crânio, destruindo boa parte do tecido cerebral vital que formava meu lobo frontal.

Com o impacto, a traseira do meu Mustang foi empurrada para a faixa à minha direita, transformando a porta do meu lado do motorista um alvo inevitável para o carro que vinha atrás de mim. E um Saturn sedã, dirigido por um jovem de 16 anos, colidiu com minha porta a mais de cem quilômetros por hora. A porta amassou contra o lado esquerdo do meu corpo. A estrutura do teto de metal cedeu sobre minha cabeça, abrindo um corte em meu crânio e quase decepando minha orelha esquerda. Os ossos da minha órbita ocular esquerda foram esmigalhados, deixando meu globo ocular perigosamente sem suporte. Meu braço esquerdo quebrou, rompendo o nervo radial no antebraço e esmigalhando o cotovelo, enquanto meu úmero perfurou a pele atrás do bíceps.

Minha pélvis recebeu a tarefa impossível de separar a dianteira do Saturn do console central do meu carro, e fracassou. Ela sofreu fraturas em três lugares diferentes. Finalmente, meu fêmur — o maior osso no corpo humano —, partiu-se ao meio, e uma extremidade perfurou a pele da coxa e rasgou um buraco na minha calça preta.

Havia sangue por toda parte. Meu corpo estava destruído. Meu cérebro, permanentemente danificado.

Incapaz de suportar a imensa dor física, meu corpo desligou, minha pressão sanguínea despencou, e tudo ficou preto enquanto eu mergulhava em coma.

O que aconteceu depois não foi nada menos do que incrível — o que muitos chamaram de *milagre*.

As equipes de resgate de emergência chegaram, e usando suas ferramentas os bombeiros removeram meu ensanguentado corpo dos destroços. E nesse momento eu sangrei ainda mais. Meu coração parou de bater. Parei de respirar.

Clinicamente, eu estava morto.

Os paramédicos me colocaram, imediatamente, no helicóptero de resgate, e trabalharam com determinação para salvar minha vida. Depois de 6 minutos, tiveram sucesso. Meu coração começou a bater de novo. Eu respirava oxigênio limpo. Felizmente, estava vivo.

Passei seis dias em coma, e despertei com a notícia de que poderia nunca mais voltar a andar. Depois de sete semanas desafiadoras de recuperação e reabilitação no hospital, aprendendo a andar de novo, fui liberado, aos cuidados dos meus pais — de volta ao mundo real. Com 11 ossos fraturados, danos cerebrais permanentes e uma agora ex-namorada, que terminou comigo no hospital, a vida como eu conhecia jamais seria a mesma. Acredite ou não, isso acabaria sendo uma coisa boa.

Apesar de não ter sido fácil aceitar minha nova realidade, e de haver momentos nos quais eu não conseguia evitar de me perguntar "*por que isso aconteceu comigo?!*", precisei assumir a responsabilidade de retomar minha vida. Em vez de reclamar de como as coisas *deveriam* ser, decidi aceitar as coisas como elas eram. Parei de investir energia em *desejar* que minha vida fosse diferente — em desejar que *coisas ruins* não acontecessem comigo —, e, em vez disso, concentrei-me 100% em fazer o melhor do que eu tinha. Como eu não podia mudar o passado, concentrei-me em seguir em frente. Dediquei minha vida a atingir meu potencial e a conquistar meus sonhos, para que pudesse descobrir como dar aos outros o poder de fazer o mesmo.

E como resultado de escolher ser genuinamente *grato* por tudo que eu possuía, *aceitando* incondicionalmente tudo que eu não tinha, e aceitando total responsabilidade por *criar* tudo que eu queria, esse devastador acidente de carro terminou se tornando uma das melhores coisas que já aconteceram comigo. Dependendo da minha crença de que tudo acontece por um motivo — mas que é *nossa responsabilidade escolher os motivos mais capacitantes* para os desafios, eventos e circunstâncias de nossas existências —, usei meu acidente para produzir um retorno triunfante.

2000 Um ano que começa comigo deitado em uma cama de hospital — quebrado, mas não derrotado — termina de modo muito diferente. Apesar de não ter um carro, muito menos uma memória de curto prazo, equipado com todas as desculpas do mundo para ficar sentado em casa e sentir pena de mim mesmo, retornei ao meu posto de vendas na Cutco. Tive o melhor ano da minha carreira, e terminei em sexto lugar na companhia (entre mais de sessenta mil representantes de venda ativos). Tudo isso enquanto ainda me recuperava — física, mental, emocional e financeiramente — do meu acidente.

2001 Tendo aprendido algumas lições de vida inestimáveis com a minha experiência, chegara a hora de transformar minha adversidade em inspiração e capacitação para outras pessoas. Comecei a dar palestras e a compartilhar minha história em escolas de ensino médio e faculdades. As reações de

alunos e professores foram esmagadoramente positivas, e embarquei em uma missão de criar um impacto nos jovens.

2002 Meu bom amigo Jon Berghoff encorajou-me a escrever um livro sobre meu acidente, para inspirar mais os outros. Portanto, arregacei as mangas. Tão rápido quanto comecei, parei. Não sou um *escritor*. Redações no ensino médio já eram bastante desafiadoras; o que dizer de um livro? Depois de diversas tentativas, que sempre terminavam comigo olhando para a tela do computador, frustrado, não parecia haver um livro no futuro. Contudo, terminei no Top 10 da Cutco pelo segundo ano consecutivo.

2004 Para experimentar meu desempenho em gerenciamento, aceitei ser gerente de vendas no escritório de Sacramento da Cutco. Nossa equipe acabou terminando em primeiro lugar na companhia e quebrou o recorde anual histórico. Naquele outono, também atingi meu marco mais alto de vendas pessoal e fui incluído no hall da fama da empresa. Sentindo que conquistara tudo que queria conquistar na Cutco, estava na hora de seguir meu sonho de me profissionalizar como um palestrante motivacional. Eu até poderia escrever aquele livro que não saía da minha cabeça nos dois últimos anos. Também conheci Ursula. Éramos inseparáveis, e eu tinha a sensação de que ela poderia ser *a pessoa*.

Fevereiro de 2005 Sentado na plateia do que pretendia que fosse minha última conferência na Cutco, cheguei a uma percepção dolorosa: *eu jamais atingira meu potencial*. Ui! Com certeza, eu ganhara alguns prêmios e quebrara alguns recordes de vendas, mas, observando da minha cadeira enquanto os dois com melhor desempenho recebiam o maior prêmio anual que a Cutco oferecia — o cobiçado Rolex —, dei-me conta de que jamais me comprometera totalmente, pelo menos não por um ano inteiro. Eu não seria capaz de viver comigo mesmo se deixasse a companhia antes de atingir meu potencial. Assim, precisava me dedicar por mais um ano, mas dessa vez precisaria dar tudo de mim.

2005 Apesar de o ano ter começado tarde, estabeleci a meta de praticamente dobrar meu melhor ano de vendas de todos. Estava aterrorizado, mas comprometido. Também concluí que tinha a obrigação de escrever aquele livro e compartilhar minha história com o mundo. Trabalhei 365 dias seguidos, vendendo e escrevendo, com um nível de disciplina que me fugira nos primeiros 25 anos de vida. Eu estava motivado pela paixão para fazer o que jamais fizera: arriscar-me além do meu dolorosamente confortável limite de mediocridade — no qual eu operara a vida inteira —, para o espaço de ser extraordinário. No final do ano atingi meus dois objetivos, mais do que dobrando meu melhor ano de vendas e terminando meu primeiro livro. É oficial: tudo é possível quando você está comprometido.

Primavera de 2006 Meu primeiro livro, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, atingiu o sétimo lugar na lista de best-sellers da Amazon. Então, o inimaginável aconteceu. Meu editor fugiu do país com 100% dos meus royalties best-sellers, e ninguém nunca mais teve notícias dele. Meus pais ficaram devastados; eu, não. Se há algo que aprendi com meu acidente de carro é que não faz sentido ficar remoendo ou se sentindo mal quanto aos aspectos de nossas vidas que não podemos mudar. Então, não entrei nessa. Também aprendi que, ao nos concentrarmos no que podemos aprender com nossos desafios e em como os utilizamos para agregar valor às vidas dos outros, podemos transformar qualquer adversidade em uma vantagem. Portanto, foi o que fiz.

2006 Com praticamente zero conhecimento do que a profissão envolve, tornei-me acidentalmente um *Coach de Sucesso* para vida e negócios quando um assessor financeiro de quarenta e poucos anos perguntou-me se eu seria seu *coach*. Concordei. Acabei amando fazer aquilo. Meu primeiro cliente viu resultados mensuráveis em sua vida e em seus negócios, e eu era apaixonado por ajudar os outros. Com apenas 26 anos, as chances de obter sucesso como *coach* profissional eram, provavelmente, quase nulas, mas isto está tão alinhado com o propósito de vida que corri atrás, de todo modo. Meu negócio de *coaching* decolou, e passei a ser *coach* de centenas de empreendedores, vendedores e donos de empresas.

Pouco depois fiz minha primeira palestra *paga* ao ser contratado pelo Clube de Garotos e Garotas da América para ser o palestrante de destaque em sua conferência nacional. Apesar de estar palestrando para grandes plateias de negócios formadas, sobretudo, por vendedores, gerentes e executivos desde 1998, decidi que, com meu cabelo arrepiado, aparência (relativamente) jovial e o apelido "Seu Amigo Hal", impactar a juventude era o caminho a seguir. Comecei, então, a palestrar e a compartilhar minha história em escolas locais de ensino médio e em faculdades.

2007 O ano em que minha vida desmoronou. A economia dos Estados Unidos entrou em colapso. Da noite para o dia, minha renda foi cortada pela metade. Meus clientes não tinham como arcar com as despesas com *coaching*. Eu não pude pagar as contas, incluindo as prestações da minha casa. Tinha uma dívida de 425 mil dólares, e estava devastado. Mental, física, emocional e financeiramente atingi o fundo do poço. Jamais me senti tão sem esperança, oprimido e deprimido. Sem saber como consertar minha vida mais uma vez, busquei desesperadamente por respostas para problemas intransponíveis. Li livros de autoajuda, participei de seminários, até contratei um *coach* — mas nada funcionou.

2008 O ano em que minha vida começou a mudar. Enfim, confessei a um amigo íntimo o quanto as coisas tinham ficado ruins (e eu fora bem-sucedido em manter a situação em segredo até aquele ponto). A pergunta dele: "Você está fazendo exercícios?" Minha resposta: "Mal consigo levantar da cama de manhã; então, não." "Comece a correr", ele disse. "Vai ajudá-lo a se sentir melhor e a pensar com mais clareza." Droga, odeio correr. Eu estava desesperado, no entanto, por isso, segui o conselho dele e fui dar uma corrida. As percepções que tive nessa corrida tonaram-se um ponto de mudança em minha vida (detalhes no capítulo 2: *A origem do* Milagre da manhã*: nascido do desespero*), e tive a inspiração de criar uma rotina diária de desenvolvimento pessoal que eu esperava que me capacitasse a me desenvolver para me tornar a pessoa que precisava ser para solucionar meus problemas e mudar minha vida. Por mais incrível que pareça, funcionou. Virtualmente, todas as áreas da minha vida transformaram-se tão rapidamente que a chamei de meu "milagre da manhã".

Outono de 2008 Continuei a desenvolver o meu *milagre da manhã*, experimentando diversas práticas de desenvolvimento pessoal e rotinas de sono, e pesquisando de quanto sono realmente precisamos. Minhas descobertas destruíram por completo os paradigmas e as percepções consideradas verdadeiras pela maioria das pessoas, eu inclusive. Amando os resultados, compartilhei-os com meus clientes de *coaching*, que os amaram tanto quanto eu. Eles os relataram aos amigos, familiares e colegas de trabalho. De repente, comecei a ver completos desconhecidos postando no Facebook e no Twitter *seus* milagres da manhã (mais sobre isso posteriormente).

2009 Sem sombra de dúvida, meu melhor ano até agora! Casei com a mulher dos meus sonhos. Nós ficamos grávidos e demos à luz nossa filha (posso dizer “nós” ou isso é mais uma coisa *de mulher*?). Meu negócio de *coaching* estava prosperando; eu tinha uma lista de espera de clientes. Minha carreira de palestrante decolou, e eu vinha fazendo palestras e transmitindo mensagens fundamentais em escolas de ensino médio, faculdades e em conferências corporativas e sem fins lucrativos. *O milagre da manhã* espalhou-se como um incêndio florestal. Eu recebia e-mails todos os dias de gente me dizendo que aquilo estava mudando sua vida. Eu sabia que era minha responsabilidade compartilhar aquilo com o mundo, e que escrever um livro era a melhor maneira de fazê-lo. Aos poucos, comecei a escrever de novo. Não se engane, ainda não sou um escritor — mas sou comprometido. Como meu bom amigo Romacio Fulcher sempre diz: “*Sempre* há uma maneira... quando você está comprometido.”

2012 O livro que você tem em mãos, ao qual dediquei mais de três anos da minha vida para escrever, *O milagre da manhã: o segredo para transformar sua vida... (Antes das 8 horas)*, por fim foi publicado. Fiquei absolutamente impressionado quando ele não apenas se tornou logo o best-seller número 1 da Amazon como também, no primeiro ano de publicação, tornou-se um dos livros mais bem-cotados na história da Amazon (hoje com mais de quinhentas resenhas, com média de 4,7 de 5 estrelas). O mais importante era o que as resenhas efetivamente diziam. As vidas das pessoas estavam sendo transformadas. E funciona para **todos** os tipos de indivíduos — de mães que ficam em casa a presidentes de companhias, *O milagre da manhã* proporciona às pessoas a capacidade de melhorar qualquer área de suas vidas. Ou melhor: literalmente **todas** as áreas de suas vidas.

ENCARANDO SUA VIDA

Compartilho minha história com você para lhe revelar o que pode ser superado e conquistado, não importa onde você esteja na vida neste instante, ou o quanto seus desafios possam ser difíceis. Se eu pude criar a vida que sempre quis, mesmo depois de ser encontrado morto, ter ouvido que jamais voltaria a andar e ficar quebrado e me sentindo tão deprimido que não queria sair da cama de manhã, então, não há desculpas legítimas para você não superar quaisquer limitações que o impediram de conquistar tudo que deseja para si. Nenhuma. Zero. Nada.

Acredito que seja crucial para nós abraçar a perspectiva de que qualquer coisa que outra pessoa tenha superado ou conquistado é simplesmente prova de que tudo — e quero dizer *tudo* — que precisemos superar ou queiramos conquistar é possível para nós, não importam as circunstâncias passadas ou presentes. O começo é aceitar total responsabilidade por sua vida e recusar-se a culpar outra pessoa. O grau em que você aceita responsabilidade por *tudo* em sua vida é precisamente o grau de poder pessoal que precisa para mudar ou criar *qualquer coisa* que queira.

É importante entender que responsabilidade não é o mesmo que culpa. Enquanto *culpa determina quem está em falta por algo, responsabilidade determina quem está comprometido a melhorar as coisas.*

Pensando no meu acidente, enquanto o motorista bêbado era culpado pela colisão, eu era responsável por melhorar *a minha* vida — por fazer das minhas circunstâncias o que eu queria que elas fossem. De fato, não importa quem está em falta — tudo que importa é que você e eu estamos comprometidos a deixar o passado no passado e fazer de nossa vida *exatamente* o que queremos que ela seja, começando hoje.

É A SUA VEZ, ESTA É SUA HISTÓRIA

Saiba que onde quer que você esteja neste instante em sua vida é, ao mesmo tempo, temporário e exatamente onde você deveria estar. Você chegou a este momento para aprender o que precisa aprender, para que possa se tornar a pessoa que precisa ser para criar a vida que realmente quer. Mesmo quando a vida é difícil ou desafiadora — *especialmente* quando a vida é difícil e desafiadora —, o presente sempre é uma oportunidade para aprendermos, crescermos e nos tornarmos melhores do que jamais fomos.

Você está no processo de escrever a história de sua vida, e nenhuma história boa deixa de ter seu herói ou heroína superando sua cota justa de desafios. Na verdade, quanto maiores os desafios, melhor a história. Como não há restrições nem limites para onde sua história vai daqui, o que você quer que a próxima página diga?

A boa notícia é que você tem a capacidade de mudar — ou criar — qualquer coisa em sua vida, começando neste instante. Não estou dizendo que você não precise trabalhar por isso, mas você pode, de forma rápida e fácil, atrair e criar tudo o que desejar transformando-se na pessoa capaz de fazê-lo. É disto que este livro trata — ajudar você a se tornar aquele que precisa ser para criar tudo que sempre desejou para si. Não há limites.

PEGUE UMA CANETA

Antes de continuar lendo, por favor, pegue uma caneta ou lápis para poder escrever neste livro. Conforme for lendo, marque qualquer coisa que se destaque e que você pode querer retornar mais tarde. Sublinhe, circule, ilumine, dobre os cantos das páginas e tome notas nas margens para que possa retornar e relembrar rapidamente lições, ideias e estratégias mais importantes.

Eu costumava ter dificuldade com isso, pois sou um pouco perfeccionista, obsessivo-compulsivo e detalhista quanto a manter minhas coisas com aparência limpa e organizada. Depois, dei-me conta de que tinha de superar isso, pois o propósito de um livro como este não é que ele permaneça intocado,

mas sim maximizar o valor que extraímos dele. Agora, marco todos os meus livros para poder revisitá-los a qualquer hora e recapturar logo todos os benefícios principais, sem precisar ler o livro inteiro outra vez.

Certo, com sua caneta na mão, vamos começar! O próximo capítulo *da sua vida* está prestes a ter início.

capítulo 1

ESTÁ NA HORA DE DESPERTAR PARA SEU POTENCIAL PLENO

"A vida é curta demais" é repetido com frequência suficiente para ser um clichê, mas desta vez é verdade. Você não tem tempo para ser infeliz e medíocre. Isso não é apenas sem sentido; é doloroso.

— SETH GODIN

Você precisa despertar toda manhã com determinação se vai para a cama com satisfação.

— GEORGE LORIMER

Por que é que quando um bebê nasce, muitas vezes, nos referimos a ele como "o milagre da vida", mas depois passamos a aceitar mediocridade para nossas próprias existências? Onde, no caminho, perdemos de vista o milagre que *nós* estamos vivendo?

Quando você nasceu, todos lhe asseguraram que você poderia fazer, ter e ser qualquer coisa que desejasse quando crescesse. Pois bem, e agora que cresceu? Você está fazendo, tendo e sendo tudo o que sempre desejou? Ou em alguma parte do caminho você redefiniu "qualquer coisa" e "tudo" para poder se contentar com menos do que de fato deseja?

Há pouco, li uma estatística alarmante: o americano médio está dez quilos acima do peso, tem dez mil dólares em dívidas, está levemente deprimido, não gosta de seu trabalho e tem menos de um amigo íntimo. Mesmo que apenas uma fração dessa estatística seja verdadeira, os americanos precisam acordar imediatamente.

E quanto a você? Está maximizando seu potencial e criando os níveis de sucesso que realmente deseja — em *todas* as áreas da sua vida? Ou existem áreas da sua vida nas quais você está se contentando com menos do que na verdade deseja? Você está se contentando com menos do que é capaz e, depois, justificando que está tudo bem? Ou está pronto para parar de se contentar, para que possa começar a viver sua melhor vida — você sabe, aquela vida de seus sonhos?

CRIANDO SUA VIDA "NÍVEL 10"

Uma de minhas reflexões favoritas, compartilhada por Oprah, foi quando ela disse: "A maior aventura que você pode realizar é viver a vida de seus sonhos." Eu não poderia concordar mais. No entanto, tão poucas pessoas chegam ao menos perto de viver a vida de seus sonhos que a própria frase tornou-se clichê. A maioria se conforma com uma vida de mediocridade, aceitando de forma passiva o que a vida lhes dá. Até realizadores, altamente bem-sucedidos em uma área, como nos negócios, tendem a se contentar com mediocridade em outra área, como sua saúde ou seus relacionamentos. Como o autor best-seller Seth Godin afirmou, com muita eloquência: "Existe uma diferença entre médio e medíocre? Não muita."

Não há nada que diga que você deva se contentar com menos do que de fato deseja em *qualquer* área só porque a maioria das pessoas faz isso. Mesmo que *a maioria das pessoas* inclua seus amigos, familiares e colegas. Você pode se tornar um dos poucos que realmente conquistam sucesso extraordinário em TODAS as áreas de sua vida ao mesmo tempo. Felicidade. Saúde. Dinheiro. Liberdade. Sucesso. Amor. Você pode ter tudo, sim.

Se estamos medindo sucesso, satisfação e realização em qualquer área de nossas vidas, em uma escala de 1 a 10, **todos** queremos o Nível 10, certo? Nunca encontrei ninguém que dissesse: "Não, quero apenas saúde Nível 7. Não pretendo ser saudável demais e ter energia demais." Ou: "Sabe, tudo bem para mim um relacionamento Nível 5. Sério. Não me importo de brigar com meu companheiro, em *não* ter minhas necessidades satisfeitas e, definitivamente, não quero que sejamos um daqueles casais que são *tão* felizes que irritam outros casais."

O que você está prestes a descobrir é que obter sucesso *Nível 10*, em todas as áreas, não é apenas possível, é simples. Trata-se simplesmente de dedicar tempo intencional a cada dia para se tornar uma pessoa Nível 10 capaz de criar, atrair, conquistar e sustentar sucesso Nível 10 em todas as áreas.

E se eu lhe dissesse que tudo tem início com a maneira que você desperta de manhã, e que há passos pequenos e simples que você pode começar a dar hoje que o capacitarão a se tornar aquele que precisa ser para criar os níveis de sucesso que realmente deseja e merece — em *todas* as áreas de sua vida? Você ficaria empolgado? Ao menos acreditaria em mim? Alguns, não. Muitas pessoas ficaram exaustas. Elas tentaram de tudo para consertar suas vidas, seus relacionamentos, e ainda não estão onde desejam estar. Compreendo. Já estive lá. Então, com o tempo, aprendi algumas coisas que mudaram

tudo. Estou oferecendo minha mão a você e convidando-o ao outro lado, o lado onde a vida não é apenas boa, é extraordinária, de uma maneira que só imaginamos que poderia ser.

ESTE LIVRO CONSTRÓI TRÊS ARGUMENTOS IMPERATIVOS:

- Você é justamente tão digno, merecedor e capaz de criar e sustentar saúde, riqueza, felicidade, amor e sucesso extraordinários em sua vida quanto qualquer outra pessoa na Terra. É absolutamente crucial — não apenas para a qualidade da sua vida, mas para a influência que você tem sobre sua família, seus amigos, clientes, colegas de trabalho, comunidade e qualquer outra pessoa que sua vida toque — que você comece a viver de acordo com essa verdade.
- Para que você pare de se contentar com menos do que merece — em qualquer área de sua vida — e para criar os níveis de sucesso pessoal, profissional e financeiro que deseja, deve, primeiro, dedicar tempo, todos os dias, a se tornar a pessoa que precisa ser, que seja qualificada e capaz de atrair, criar e sustentar consistentemente os níveis de sucesso que pretende alcançar.
- Como você acorda a cada dia e sua rotina matinal (ou a falta dela) afetam dramaticamente seus níveis de sucesso em cada área da sua vida. Manhãs concentradas e produtivas geram dias concentrados, produtivos e de sucesso — o que, inevitavelmente, cria uma existência de sucesso —, da mesma maneira que manhãs desconcentradas, improdutivas e medíocres geram dias desconcentrados, improdutivos e medíocres, e, finalmente, uma qualidade de vida medíocre. Simplesmente mudando a maneira como desperta de manhã, você pode transformar qualquer área de sua vida mais rápido do que jamais imaginou ser possível.

MAS, HAL, EU NÃO SOU UMA “PESSOA MATINAL”

E se você já tentou acordar mais cedo e não funcionou?

“Não sou uma pessoa matinal”, você diz.

“Sou uma coruja noturna.”

“Não há tempo suficiente no dia.”

“Além disso, preciso de *mais* sono, não menos!”

Isso tudo também era verdade para mim, antes de *O milagre da manhã.* Se você ler a página de abertura deste livro, verá que também era verdade para os grandes realizadores (e agora praticantes do *Milagre da manhã*) Pat Flynn e MJ DeMarco. Independente de suas experiências passadas — mesmo

que você tenha tido dificuldade em despertar e seguir em frente pelas manhãs durante toda a vida —, as coisas estão prestes a mudar.

O milagre da manhã provou funcionar para o estilo de vida de **todo mundo** (ajudarei a fazer funcionar para VOCÊ no capítulo 8: *Customizando seu* Milagre da manhã *para se adequar ao seu estilo de vida e realizar seus maiores objetivos e sonhos*). Esses novatos em "levantar cedo" — de empreendedores, vendedores e presidentes de companhias a professores, corretores imobiliários, mães que ficam em casa, estudantes do ensino médio e universitários, e todo mundo no meio — ficaram tão empolgados com as mudanças profundas que experimentaram que muitos estão até postando vídeos sobre seus resultados no YouTube, e, depois, compartilhando-os com amigos no Facebook e no Twitter.

Apenas leia algumas das histórias de sucesso nas páginas iniciais deste livro e você verá os efeitos profundos. Você encontrará resultados na vida real, como: *"Minha vida está mudando tão rapidamente que não consigo acompanhar... Meu negócio estava enfrentando dificuldades, mas depois que comecei* O milagre da manhã *fiquei impressionado com como, apenas trabalhando em mim mesmo todo dia, fui capaz de reverter tudo."* E: *"estou apenas no dia 79 do* Milagre da manhã *e não perdi um único dia. Esta é a PRIMEIRA vez que me dispus a fazer algo e realmente segui em frente por mais de alguns dias ou semanas."* Até: *"desde que comecei* O milagre da manhã*, dez meses atrás, minha renda mais do que dobrou, e estou na melhor forma da minha vida."* E uma das minhas favoritas: *"Perdi 12,5 quilos usando* O milagre da manhã!" Maior renda, melhor qualidade de vida, mais disciplina, menos estresse, e até perda de peso — está tudo disponível para você.

No próximo capítulo vou lhe mostrar exatamente como usei *O milagre da manhã* para ir do meu ponto mais baixo — um negócio falindo, afogando-me em 425 mil dólares de dívidas pessoais, profundamente deprimido e na minha pior forma física — para construir diversos negócios de sucesso, mais do que dobrar minha renda, pagar 100% da minha dívida, conquistar meu sonho de me tornar um palestrante renomado internacionalmente, ter minha história contada na série best-seller de livros *Chicken Soup for the Soul*, ser entrevistado em programas de rádio e TV em todo o país e ter um desempenho no meu auge mental e físico completando uma ultramaratona de 83 quilômetros — tudo em menos de 12 meses. Você também descobrirá alguns "segredos não tão óbvios" que tornarão seu sucesso virtualmente garantido.

O milagre da manhã não é apenas simples, é extremamente agradável, e algo que você logo será capaz de fazer sem esforço, pelo resto da vida. E embora ainda possa dormir até tarde sempre que quiser, você talvez se surpreenda ao descobrir que não quer mais. Não consigo lhe dizer a quantidade de pessoas que me disseram que agora acordam cedo — até nos finais de semana — só porque se sentem melhor e realizam mais coisas quando o fazem. Imagine isso.

Repetidas vezes praticantes do *Milagre da manhã* compararam fazê-la todas as manhãs com a sensação que tinham quando crianças: despertando na manhã de Natal. É muito bom! Se você não celebra o Natal, pense em uma época em que se sentia empolgado ao despertar — talvez o primeiro dia na escola, seu aniversário, ou saindo de férias. Imagine como será ótimo começar cada dia dessa maneira.

Aqui estão alguns dos benefícios mais comuns, porém profundos, que você pode esperar ganhar:

- Despertar todo dia com mais energia, dotado da estrutura e estratégia para começar a maximizar seu potencial.
- Reduzir o estresse.
- Obter clareza para superar rapidamente qualquer desafio, adversidade ou crenças limitadoras que têm detido você.
- Melhorar sua saúde geral, perder peso (se desejado) e ficar na sua melhor forma.
- Aumentar sua produtividade e expandir sua capacidade de manter uma concentração de lazer em suas principais prioridades.
- Experimentar mais gratidão e menos preocupação.
- Aumentar significativamente sua capacidade de ganhar e atrair mais riqueza monetária.
- Descobrir o propósito de sua vida e começar a vivê-lo.
- Parar de se contentar com menos do que realmente deseja e merece (em qualquer área de sua existência) e começar a viver de acordo com sua visão para a vida mais extraordinária que pode imaginar.

Percebo que estou fazendo muitas alegações ousadas, e isso pode se passar como *"hype"* ou promessas além da conta — um pouco *bom demais para ser verdade*, certo? Mas eu lhe asseguro que não há nenhuma hipérbole aqui. *O milagre da manhã* lhe dará tempo ininterrupto todos os dias para que você se torne a pessoa que precisa ser para melhorar qualquer área de sua vida.

Também lhe darei os *Salvadores de vida* — seis práticas poderosas e comprovadas que se combinam para constituir *O milagre da manhã* e garantidamente irão poupá-lo de perder a vida extraordinária que merece viver — aquela que, conforme as estatísticas, 95% de nossa sociedade tristemente jamais experimentará (mais sobre isso no capítulo 3: *A conferência de realidade de 95%*). Com sua ajuda, acredito que poderemos mudar esses números.

Enfim, você estará pronto para embarcar no *Desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã, o qual desenvolverá a confiança e sedimentará os hábitos que você necessita para atrair, criar e sustentar continuamente os níveis de sucesso que deseja e merece, em *todas* as áreas de sua vida. Nunca se esqueça de que *em quem você está se transformando* é o único e mais importante fator determinante em sua qualidade de vida, agora e para seu futuro.

Não importa se hoje você se considera uma "pessoa matinal" ou não — você aprenderá a fazer com que despertar todo dia seja mais fácil do que jamais foi. Depois, tomando vantagem da inegável relação entre acordar cedo e sucesso extraordinário, você descobrirá que a forma como passa a primeira hora de seu dia torna-se a chave para desbloquear seu potencial pleno e criar os níveis de sucesso que deseja. Você verá, rapidamente, que quando muda a maneira como acorda de manhã, você muda toda a sua vida.

capítulo 2

A ORIGEM DO *MILAGRE DA MANHÃ*: NASCIDO DO DESESPERO

Desespero é a matéria-prima de mudanças drásticas. Somente aqueles que podem deixar para trás tudo em que acreditaram podem esperar escapar.

— WILLIAM S. BURROUGHS

Para fazer mudanças profundas em sua vida você precisa de inspiração ou de desespero.

— ANTHONY ROBBINS

Tive a boa sorte de atingir o que você poderia chamar de “fundo do poço” duas vezes em minha vida relativamente curta. Digo *boa sorte* porque foi o crescimento que experimentei e as lições que aprendi — durante os períodos mais desafiadores — que me possibilitaram me tornar a pessoa que eu precisava ser, para criar a vida que sempre desejei. Sou grato por usar não apenas meus sucessos, mas também meus fracassos, para ajudar os outros de uma maneira que pode capacitá-los a superar as próprias limitações e conquistar mais do que jamais imaginaram ser possível.

MEU PRIMEIRO FUNDO DO POÇO: MORTO NA CENA DO ACIDENTE

Como você sabe, meu primeiro fundo do poço foi quase meu último, quando, aos 20 anos, fui atingido em cheio por um motorista bêbado e morri na cena do acidente. (Escrevi em detalhes como me recuperei de minha adversidade aparentemente intransponível, assim como as oito lições que aprendi que melhorarão de imediato a qualidade de sua vida, em meu primeiro livro: *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*).

MEU SEGUNDO FUNDO DO POÇO: AFUNDADO EM DÍVIDAS E PROFUNDAMENTE DEPRIMIDO

Meu segundo mergulho nas profundezas do desespero foi mais difícil do que morrer em um acidente de carro.

Estávamos em 2008. A economia dos Estados Unidos se achava no meio da pior recessão desde a infame Grande Depressão da década de 1930. Nos anos após sobreviver ao meu acidente de carro, apesar de me recuperar para construir uma carreira de vendas que entrou para o hall da fama, lançar um negócio de *coaching* de sucesso de seis dígitos e escrever um livro best-seller, fui de novo desafiado. Dessa vez foi um total colapso mental, emocional e financeiro.

Da noite para o dia, os empreendimentos de sucesso que eu construíra deixaram de ser lucrativos. Mais da metade da minha renda mensal desapareceu. De repente, eu não podia pagar minhas contas. Eu acabara de comprar minha primeira casa. Estava noivo, e planejávamos ter nosso primeiro filho. Atolado em dívidas, com a hipoteca atrasada, pela primeira vez na vida fiquei gravemente deprimido.

Eu estava no ponto mais baixo da minha vida. As coisas poderiam ter sido piores? Provavelmente. Mas eram o pior que já tinham estado para mim? Com certeza. Eu atingira o *meu* fundo do poço.

POR QUE AS DÍVIDAS FORAM PIORES DO QUE A MORTE?

Se você me perguntasse o que foi mais difícil, meu acidente de carro ou minhas dificuldades financeiras, eu não hesitaria em lhe dizer que foram as últimas, de longe. A maioria das pessoas presumiria que ser atingido em cheio por um motorista bêbado, quebrar 11 ossos, sofrer danos cerebrais permanentes, morrer por 6 minutos e despertar de um coma para encarar a notícia de que você poderia jamais voltar a andar seria difícil de superar. É uma suposição justa que a dor física, mental e emocional de um acidente tão terrível seria o ponto mais baixo na vida de qualquer um. Contudo, não foi esse o caso para mim.

Veja bem, após meu acidente de carro, eu tinha pessoas cuidando de mim. No hospital, minha família nunca saiu do meu lado. Eu vivia cercado por visitantes — amigos e familiares presentes todos os dias para ver como eu estava e me cobrir de amor e apoio. Eu tinha uma equipe incrível de médicos e enfermeiras supervisionando cada passo dos meus cuidados e da minha recuperação. Minha comida era preparada e entregue a mim. Eu nem mesmo tinha os estresses diários de precisar trabalhar e pagar as contas. A vida no hospital era fácil.

Não foi assim na segunda vez. Ninguém sentia pena de mim. Eu não recebia visita. Não havia ninguém para supervisionar meus cuidados e minha recuperação. Ninguém me trazia comida. Eu estava sozinho dessa vez. Cada um tinha as próprias questões para lidar.

Um efeito dominó levou a problemas em todas as áreas da minha existência. Física, mental, emocional e financeiramente — em tudo — eu estava arrasado.

Tinha tanto medo e incerteza que o único conforto que encontrava a cada dia era minha própria cama. Por mais patético que possa parecer, o que me fazia suportar cada dia era a paz de espírito de saber que eu poderia me arrastar para a cama e escapar temporariamente dos meus problemas. Pensamentos de suicídio giravam pela minha cabeça, apesar de eu não saber se teria seguido em frente com a ideia em algum momento. Apenas saber o quanto tirar minha própria vida devastaria minha mãe e meu pai era o bastante para que eu aguentasse e seguisse em frente. No fundo eu sabia que não importava o quanto a vida ficasse ruim, *sempre* haveria uma maneira de mudar as coisas. Mas os pensamentos continuavam presentes. Eu simplesmente não via uma solução para minha crise financeira. Não conseguia pensar em nenhuma outra coisa que pudesse acabar com a minha dor emocional.

A MANHÃ QUE MUDOU MINHA VIDA

Então, em uma única manhã, tudo mudou. Acordei me sentindo deprimido, como estivera por semanas, mas naquela manhã *fiz* algo diferente. Segui o conselho de um amigo e fui dar uma corrida, para arejar a cabeça. Agora, não se engane, eu *não* era um corredor. Na verdade, correr só por correr era uma das únicas coisas que posso dizer honestamente que eu desprezava. No entanto, meu bom amigo Jon Berghoff me disse que sempre que se sentia estressado ou sobrecarregado dar uma corrida o capacitava a raciocinar com mais clareza, melhorava seu humor e o ajudava a imaginar soluções para seus problemas.

Falei para Jon: “Odeio correr.” Sem hesitação, ele respondeu: “O que você odeia mais, correr… ou a situação em que se encontra?” Eu estava desesperado. E não tinha nada a perder. Decidi dar uma corrida.

Naquela manhã, amarrei os cadarços dos meus tênis de basquete Nike Air Jordan (eu lhe disse que não era um corredor), peguei meu iPod para poder ouvir algo positivo e saí pela porta da frente da

minha casa, que em breve seria tomada pelo banco. Eu não tinha ideia de que, naquela corrida, teria uma das revelações mais poderosas, profundas e modificadoras, que imediatamente começaria a mudar o curso da minha vida inteira.

Eu ouvia um áudio de desenvolvimento pessoal de Jim Rohn, no qual ele dizia algo que, apesar de eu já ter ouvido antes, jamais realmente *entendera*. Já lhe aconteceu de você ouvir algo repetidas vezes sem de fato assimilar o que ouve, até que um dia, finalmente, faz sentido para você? Você só precisou estar no estado de espírito certo para *entender*? Bem, naquela manhã eu estava no estado de espírito certo — um estado de desespero —, e entendi. Quando ouvi Jim proclamar com firmeza *"Seu nível de sucesso raramente excederá seu nível de desenvolvimento pessoal, pois o sucesso é algo que você atrai pela pessoa em quem se torna"*, parei onde estava. Essa filosofia mudaria minha vida inteira.

O PARALELO DO SUCESSO

De repente, entendi! Foi como uma onda oceânica de realidade que quebrou, e dei-me conta do fato de que não estivera me desenvolvendo na pessoa que precisava ser para atrair, criar e sustentar o nível de sucesso que eu desejava. Em uma escala de 1 a 10, eu queria sucesso Nível 10, mas meu nível de desenvolvimento pessoal era em torno de 2 — talvez 3 ou 4 em um dia bom.

Dei-me conta de que esse é o problema de todos nós. Todos queremos sucesso Nível 10, em todas as áreas de nossas vidas — saúde, felicidade, finanças, relacionamentos, carreira, espiritualidade, tudo —, mas se nossos níveis de desenvolvimento pessoal (conhecimento, experiência, disposição mental, crenças etc.), em qualquer área específica, não estão no Nível 10, então, a vida sempre será uma luta.

Nosso mundo exterior sempre será um reflexo do nosso mundo interior. Nosso nível de sucesso sempre será um paralelo com nosso desenvolvimento pessoal. Até que dediquemos tempo diariamente para nos desenvolvermos nas pessoas que precisamos ser para criar a vida que desejamos, obter sucesso sempre será uma luta.

Corri direto para casa. Eu estava pronto para mudar minha vida.

NOSSO PRIMEIRO DESAFIO: ENCONTRAR TEMPO

Eu sabia que a solução para todos os meus problemas era que precisava me comprometer a fazer do desenvolvimento pessoal uma prioridade. Esse era o elo perdido que me capacitaria a me tornar a pessoa que eu precisava ser para conseguir atrair, criar e sustentar consistentemente os níveis de sucesso que desejava. Simples assim.

No entanto, meu principal desafio era o mesmo de qualquer pessoa: *encontrar tempo*. Eu estava tão ocupado apenas tentando sobreviver à minha vida e pagar minhas contas que a ideia de encontrar tempo "extra" para meu desenvolvimento pessoal parecia quase impossível. Talvez você se identifique.

Amo o que o autor best-seller Matthew Kelly disse em seu livro *The Rhythm of Life*: *"Por um lado, todos queremos ser felizes. Por outro lado, todos sabemos as coisas que nos deixam felizes. Mas não fazemos essas coisas. Por quê? É simples. Somos ocupados demais. Ocupados demais fazendo o quê? Ocupados demais tentando ser felizes."*

Então, peguei minha agenda, sentei-me no sofá e me comprometi a encontrar tempo — a *fazer* tempo — para meu desenvolvimento pessoal diário. Considerei as opções:

TALVEZ À NOITE?

Meu primeiro pensamento foi que talvez eu pudesse criar tempo à noite, depois do trabalho, ou, talvez, tarde da noite, após minha noiva ir para a cama. Mas dei-me conta de que a noite era, na verdade, o único momento que eu tinha para passar com ela. Sem dizer que raramente estou na minha melhor forma tarde da noite. Em geral, sinto-me tão cansado que me concentrar é um desafio ainda maior. Na verdade, mal estou coerente, muito menos em um estado mental "ideal" para desenvolvimento pessoal. A noite não seria o melhor período.

POSSIVELMENTE À TARDE?

Talvez eu pudesse agendar para o meio do dia. Quem sabe, na minha hora de almoço, ou em algum momento intermediário, eu pudesse encontrar um pouco de tempo "extra". Bem, esse tempo extra simplesmente não aparece, e o dia acaba nos escapando.

AH, VAMOS LÁ — NÃO DE MANHÃ!

Então, considerei fazer de manhã — mas resisti. Dizer que eu *não* era uma pessoa matinal era uma redução grosseira. O fato era que eu tinha horror a me levantar de manhã, sobretudo de acordar cedo,

quase tanto quanto odiava correr. Porém, quanto mais pensava a respeito, mais algumas coisas começaram a fazer sentido.

Primeiro, ao comprometer meu desenvolvimento pessoal com a manhã, aquilo me daria um início motivacional positivo para o meu dia. Eu poderia aprender algo novo de manhã. Na certa, estaria mais energizado, mais concentrado e mais motivado durante o resto do meu dia. Lembrei-me de um *post* que li em StevePavlina.com, intitulado *O leme do dia.* Steve, também autor de *Personal Development for Smart People*, afirmava: “É dito que a primeira hora é o leme do dia. Se sou preguiçoso ou casual nas minhas ações durante a primeira hora após acordar, tendo a ter um dia preguiçoso e desconcentrado. Mas se me esforço para fazer essa primeira hora idealmente produtiva, o resto do dia tende a seguir esse fluxo.”

Sem mencionar que ao fazer atividades de desenvolvimento pessoal pela manhã eu não teria todas as desculpas que se acumulavam durante o dia (*estou cansado, não tenho tempo* etc.). Se eu fizesse de manhã, antes que o resto da minha vida e o meu trabalho atrapalhassem, poderia garantir que aquilo aconteceria a cada dia.

Enfim, eu simplesmente não via na verdade nenhum horário melhor para fazer aquilo. Executar meu desenvolvimento pessoal ao acordar parecia ser a opção mais vantajosa. Mas já era difícil o bastante arrastar-me para fora da cama todo dia às 6 da manhã — *porque eu precisava* —, de modo que a ideia de me levantar às 5 da manhã parecia quase impossível para mim. Sentindo-me frustrado e um pouco derrotado, estava prestes a fechar minha agenda e esquecer toda aquela ideia quando ouvi a voz do meu mentor, Kevin Bracy, na minha cabeça. Kevin sempre disse: “Se você quer que sua vida seja diferente, precisa estar disposto a fazer algo diferente, em primeiro lugar!”

Maldição. Eu sabia que Kevin estava certo, mas aquilo não tornava acordar cedo nem um pouco mais fácil. Comprometido a fazer uma mudança, decidi superar minha crença limitadora autoimposta durante toda a vida de que eu não era uma pessoa matinal, e escrevi na minha agenda que acordaria às 5 na manhã seguinte para realizar minha primeira rotina de desenvolvimento pessoal.

NOSSO SEGUNDO DESAFIO: FAZER O QUE TEM MAIS IMPACTO

Então, deparei com outro desafio — o que eu faria durante aquela hora que teria o maior impacto e melhoraria minha vida tão rapidamente? Eu poderia ler, mas já fizera isso antes, e queria que aquilo fosse especial. Poderia fazer exercícios, mas, de novo, aquilo não estava me estimulando. Portanto, peguei um papel em branco e escrevi todas as práticas de desenvolvimento pessoal que mais mudavam a vida que eu aprendera ao longo dos anos, mas jamais implementara — pelo menos, nunca com consistência. Atividades como *meditação, afirmações, escrever um diário, visualização,* assim como *ler* e *exercícios*.

Escolhi as seis atividades que achei que teriam o maior e mais dramático impacto para mim, estabeleci 10 minutos para cada, e planejei tentar todas as seis na manhã seguinte. O interessante foi que ler a lista deixou-me motivado! De repente, a ideia de acordar cedo passou de algo que me horrorizava para algo cada vez mais atraente. Naquela noite, mal consegui adormecer, de tão empolgado que estava com a manhã seguinte!

Quando o despertador tocou, às 5 da manhã, meus olhos se arregalaram e eu saltei da cama, sentindo-me energizado e empolgado! Foi algo que fiz sem esforço, era revigorante, e lembrava-me de quando eu era criança, acordando na manhã de Natal. Não houve nenhum momento em minha vida quando acordar era mais fácil, quando me sentia mais energizado e empolgado em relação ao meu dia, do que nos Natais da minha infância... até hoje.

A MANHÃ QUE TRANSFORMOU MINHA VIDA INTEIRA

Dentes escovados, rosto lavado, e com um copo d'água na mão, sentei-me ereto no sofá da minha sala de estar às 5:05 da manhã, sentindo-me genuinamente empolgado em relação à minha vida pela primeira vez em muito tempo. Ainda estava escuro lá fora, e algo naquilo dava uma sensação de muito poder. Saquei minha lista de atividades de desenvolvimento pessoal capazes de mudar minha vida que eu aprendera ao longo dos anos mas nunca implementara. E as implementei, uma a uma.

Silêncio Sentado em silêncio, rezei, meditei e concentrei-me em minha respiração, por 10 minutos. Senti meu estresse se dissipar, experimentei uma sensação de calma tomar meu corpo e tranquilizar minha mente. Aquilo era diferente do caos típico das minhas manhãs inquietas. Pela primeira vez em muito tempo eu me sentia *em paz*.

Ler Após tanto arrumar desculpas para não encontrar tempo para ler, eu estava empolgado para criar tempo naquela manhã e começar o que sempre esperava que se tornasse um hábito por toda a vida. Peguei da prateleira o clássico *Pense e enriqueça*, de Napoleon Hill. Como a maioria dos meus livros, eu tinha começado a ler, mas nunca tinha concluído. Eu o li durante 10 minutos e tirei algumas ideias para aplicar no meu dia. O livro me lembrou que basta apenas uma ideia para mudar a vida de alguém, e me senti *motivado*.

Afirmações Sem que nunca antes tivesse desfrutado do poder das afirmações, eu me senti incrível ao finalmente ler em voz alta a afirmação de autoconfiança do livro *Pense e enriqueça*. A afirmação foi uma poderosa lembrança do potencial ilimitado que eu tinha dentro de mim — e que existe em cada um de nós. Decidi escrever a minha própria afirmação. Anotei o que eu queria, quem estava empenhado em ser e o que estava empenhado a fazer para mudar a minha vida. Eu me senti *poderoso*.

Visualização Tirei o Quadro de Visualização da parede. Eu o criara após assistir ao filme *O Segredo*. Raramente parava para olhar para ele, muito menos para utilizá-lo como a ferramenta de visualização que deveria ser. Durante 10 minutos meu foco mudou de imagem para imagem, parando

em cada uma para fechar os olhos e sentir, com cada fibra do meu ser, como seria manifestar cada uma em minha vida. Sentia-me *inspirado.*

Fazer um diário Em seguida, abri um dos muitos diários em branco que comprara ao longo dos anos. Como todos os outros, eu fracassara em escrever nele durante mais do que alguns dias — uma semana no máximo. Nesse dia eu escrevi pelo que eu era grato. Quase imediatamente, senti minha depressão — que como uma névoa pesada pairava sobre mim — diminuir. Ela não acabou, mas eu me sentia mais leve. O simples ato de escrever as coisas pelas quais era grato melhorou meu humor. Sentia-me *grato.*

Exercícios Finalmente, levantei-me do sofá, lembrando o que ouvira Tony Robbins dizer tantas vezes: *movimento gera emoção.* Deitei-me e fiz flexões até não conseguir fazer mais nenhuma. Em seguida, deitei-me de costas e fiz tantos abdominais quantos meus músculos fora de forma permitiram. Com 6 minutos restantes no relógio, inseri um dos vídeos de yoga da minha noiva no aparelho de DVD, e desfrutei completar os primeiros 6 minutos. Sentia-me *energizado.*

Foi incrível! Eu já experimentara o que era um dos dias mais tranquilos, motivadores, capacitadores, inspiradores, gratos e energizantes da minha vida — e eram apenas 6 da manhã!

NADA MENOS DO QUE UM MILAGRE

Ao longo das semanas seguintes continuei a acordar às 5 da manhã e a seguir minha rotina de desenvolvimento pessoal de 60 minutos. E por estar tão incrivelmente feliz com o modo como me sentia e o progresso que estava fazendo como resultado da minha rotina matinal, eu queria *mais*! Então, certa noite, enquanto me preparava para deitar, fiz o que era impensável naquele momento: coloquei meu despertador para as 4 da manhã. Ao adormecer naquela noite, perguntei-me se perdera a cabeça.

Para minha surpresa, foi tão fácil acordar às 4 da manhã quanto era acordar às 5, e despertar em qualquer um dos dois horários era dez vezes mais fácil do que em *qualquer* dia do meu passado, quando eu *resistia* a acordar.

Meus níveis de estresse caíram drasticamente. Eu tinha mais energia, clareza e concentração. Sentia-me genuinamente feliz, motivado e inspirado. Pensamentos depressivos eram uma memória distante. Você poderia dizer que eu era de novo *meu eu antigo* — apesar de que vinha experimentando tanto crescimento, e tão rápido, que superava rapidamente qualquer versão de mim mesmo que jamais fora no passado. E com meus recém-descobertos níveis de energia, motivação, clareza e concentração, eu era capaz de, com facilidade, estabelecer objetivos, criar estratégias e executar um plano para salvar meu negócio e aumentar minha renda. Menos de dois meses após meu primeiro *Milagre da manhã* minha renda não estava apenas de volta ao nível de antes do colapso da economia — estava mais alta do que nunca.

Eu sabia que essa poderosa rotina de desenvolvimento pessoal era algo que eu eventualmente começaria a compartilhar com meus clientes de *coaching* particular, então, eu precisava de um nome para ela. Considerando que a transformação que eu experimentava era tão profunda e estava acontecendo tão rápido — após passar de falido e deprimido para financeiramente seguro e empolgado com a vida, em menos de dois meses —, que parecia um milagre, o único nome apropriado era *O milagre da manhã*.

EI, SE A KATIE PODE FAZER...

Algumas semanas depois, eu me encontrava em uma sessão de *coaching* com Katie quando ela perguntou: "Hal, como você começa suas manhãs?" Apesar de eu ter esboçado um sorriso radiante enquanto relatava sobre *O milagre da manhã* e os benefícios de despertar 1 hora mais cedo do que o normal, ela resistiu. "Não sei se quero acordar mais cedo, Hal. Acredite, eu *não* sou uma pessoa matinal!"

Contudo, Katie sempre *tem* disposição. Ela comprometeu-se a acordar às 6 da manhã — 1 hora mais cedo do que o normal — e experimentar *O milagre da manhã*. Eu lhe ofereci algum encorajamento e desejei boa sorte.

Na sessão de *coaching*, uma semana depois, Katie estava cheia de energia! Quando perguntei se ela realmente acordava às 6 da manhã todo dia para fazer *O milagre da manhã*, recebi uma resposta inesperada: "Não. Acordei às 6 no primeiro dia, mas você estava certo — tive uma manhã tão incrível que quis fazer ainda mais cedo. Então, acordei às 5 horas o resto da semana! Hal, isto é incrível!"

Uau... Eu precisava contar aquilo aos meus outros clientes de *coaching*.

Em poucas semanas, dúzias de clientes meus compartilhavam comigo que estavam experimentando os mesmos tipos de benefícios capazes de mudar suas vidas durante os próprios *Milagres da manhã*. Alguns deles contaram a seus amigos e colegas de trabalho sobre como *O milagre da manhã* estava realizando mudanças incríveis. A notícia espalhou-se pelo mundo on-line como rastilho de pólvora. Pessoas começaram a postar sobre *O milagre da manhã* no Facebook e no Twitter, e até a publicar orgulhosamente vídeos de si mesmas no YouTube, acordando cedo e fazendo *O milagre da manhã*.

Loucura, certo?

QUEM DIABOS É JOE?

Comecei a me dar conta de que havia algo em toda essa história do *Milagre da manhã*. Eu estava no YouTube um dia, procurando por um dos meus vídeos, e pesquisei meu nome. (Ei, não julgue — você sabe que já procurou seu nome no Google.)

Apareceu um vídeo intitulado "*Milagre da manhã* na casa de Joe". Era de um cara que eu jamais vira na vida. Minha primeira reação não foi muito positiva: *"Quem diabos é Joe e quem ele pensa que é copiando meu Milagre da manhã?"* Fiquei um pouco na defensiva — não foi um dos meus melhores momentos. Eu simplesmente não sabia o que pensar. Rapaz, eu estava prestes a ficar agradavelmente surpreso e ruborizado.

Apertei play no vídeo, e foi isto o que vi: *"Olá, aqui é seu amigo, Joe Diosana. Vamos ver a hora..."* (Joe mostra seu despertador, são 5:41 da manhã.) *"São 5:41 da manhã de domingo, e você deve estar se perguntando: 'Cara, que diabos você está fazendo acordado antes das 6 em um domingo?' Bem, confira miraclemorning.com. É miraclemorning.com. Veja a informação e faça o download. Parece Natal para mim, juro, e tenho muita energia. É como Natal todo dia agora. Confira, e espero que sua vida seja abençoada."* (Você pode, na verdade, assistir ao famoso vídeo de 43 segundos de Joe, e muitos outros, em TheMiracleMorning.com/SuccessStories/.)

Fiquei ali sentado, olhando para a tela do meu computador, de queixo caído, maravilhado, quase em lágrimas. Ficou claro para mim que, apesar de jamais ter pretendido que *O milagre da manhã* fosse nada mais do que minha própria rotina matinal, eu agora tinha a responsabilidade de compartilhá-lo com o maior número possível de pessoas, para que ele pudesse ter um impacto em suas vidas, como tivera na minha. Se bem que, naquele ponto, eu ainda não tinha ideia do quanto ele se tornaria **grande**.

UM MOVIMENTO? OU SERÁ UM *DESPERTAR*?

Já se passaram quase cinco anos desde quando falei a Katie sobre *O milagre da manhã* e assisti ao vídeo de Joe no YouTube. Desde então, recebi milhares de mensagens de pessoas do mundo todo expressando sua gratidão e seu entusiasmo pelo que *O milagre da manhã* fez por elas. Isso se tornou realmente um movimento mundial — um *despertar* global —, formado por todo tipo de indivíduos, cada um dedicado a acordar todo dia e a dar a si mesmo o presente do desenvolvimento pessoal. Agora tenho a visão geral de como *O milagre da manhã* impacta o mundo capacitando cada um de nós a nos tornarmos quem precisamos ser para criar a vida que desejamos; para influenciar positivamente as vidas dos outros e mudar o mundo ao nosso redor.

Quer você chame isso de um movimento, um despertar, ou *A missão do Milagre da manhã*, como muitos se referem agora, trata-se de dar às pessoas o poder de transformar suas vidas, suas famílias, suas comunidades e o mundo acordando diariamente e transformando a si próprias. Praticamente todo dia centenas de indivíduos se juntam à missão, transmitindo-a e compartilhando-a com outros. Ainda estou impressionado com quantas vidas vêm sendo tão profundamente influenciadas.

Alguns estão até seguindo a deixa de Joe e gravando vídeos de si mesmos acordados bem cedo, praticando *O milagre da manhã* (o que geralmente inclui uma imagem orgulhosa de seu despertador — provando que estão de fato acordados naquele horário).

Sinto-me honrado e extremamente grato por ter a oportunidade de compartilhar isso com tanta gente, em capacidades tão diferentes. Na verdade, *O milagre da manhã* é agora uma das minhas principais mensagens e *workshops*, ajudando corporações, empresas sem fins lucrativos, vendedores, professores e alunos do ensino médio e universitários a aumentar sua produtividade, motivação e desempenho. Seja apresentada como uma palestra principal ou um *workshop*, é uma abordagem nova para ajudar indivíduos e organizações a melhorar seus resultados enquanto melhora a atitude deles no local de trabalho. Como você pode imaginar, o *workshop* do *Milagre da manhã* é feito apropriadamente de manhã, às vezes *antes* mesmo de a conferência sequer começar.

POR ÚLTIMO, MAS NÃO MENOS IMPORTANTE

Este livro é um convite para você levar a si mesmo ao próximo nível para, assim, levar seu sucesso ao próximo nível (pois só acontece nessa ordem). Começando agora, e fazendo progresso consistente e diário no sentido de se tornar a pessoa Nível 10 que você precisa ser para criar a vida Nível 10 que verdadeiramente quer e deseja, seu sucesso é inevitável.

capítulo 3

A CONFERÊNCIA DE REALIDADE DE 95%

Uma das coisas mais tristes na vida é chegar ao fim e olhar para trás com remorso, sabendo que você poderia ter sido, feito e tido muito mais.

— ROBIN SHARMA

A história da raça humana é a história de homens e mulheres se subestimando.

— ABRAHAM MASLOW

A cada dia que você e eu acordamos, deparamos com o mesmo desafio universal: superar a mediocridade e viver nosso potencial pleno. É o maior desafio na história humana — elevarmo-nos acima das nossas desculpas, fazer o que é certo, dar nosso melhor e criar a vida *Nível 10* que de fato desejamos — aquela sem limites, a que tão poucas pessoas vivem.

Infelizmente, a maioria nem sequer chega perto. Cerca de 95% da nossa sociedade se contenta com muito menos do que quer na vida, desejando que tivesse mais, vivendo com remorso e jamais compreendendo que poderia ser, fazer e ter tudo que deseja.

Segundo a Administração de Seguro Social, se você acompanhar cem pessoas desde o começo de suas carreiras profissionais e durante os próximos quarenta anos, até atingirem a idade de aposentadoria, isso é o que descobrirá: apenas uma será rica; quatro estarão financeiramente seguras; cinco continuarão trabalhando, não porque querem, mas porque precisam; 36 estarão mortas e 54 estarão quebradas e dependendo de amigos, familiares, parentes e do governo para cuidar delas.

Em termos monetários, apenas 5% de nós terão sucesso em criar uma vida de liberdade e 95% continuarão com dificuldades a vida inteira.

Portanto, a questão crucial — que devemos explorar e para a qual precisamos encontrar resposta — é esta: *o que podemos fazer, agora, para assegurar que não acabaremos com dificuldades, como acontecerá com a maioria de 95%?*

ELEVANDO-SE ACIMA DA MEDIOCRIDADE E JUNTANDO-SE AOS 5% NO TOPO

O fato de você estar lendo este livro me diz que está pronto para o próximo nível — que para você não está mais tudo bem se contentar com menos do que pode ter, ser e fazer, simplesmente porque todo o restante das pessoas faz isso.

Aqui estão três passos simples, porém decisivos, para elevar-se acima da mediocridade e juntar-se aos 5% no topo.

Passo 1: reconhecer a conferência de realidade de 95%

Primeiro, precisamos compreender e reconhecer a realidade de que 95% da nossa sociedade jamais criará e viverá a vida que de fato deseja. Temos de abraçar o fato de que, se não nos comprometermos a pensar e a viver de um modo diferente da *maioria das pessoas* **agora**, estaremos nos preparando para suportar uma vida de mediocridade, dificuldades, fracasso e remorso — justo como a maioria dos indivíduos. Perceba que isso *incluirá* seus próprios amigos, familiares e colegas *se* não fizermos algo a respeito agora e estabelecermos um exemplo do que é possível quando nos comprometemos a atingir nosso potencial.

Ser médio significa *contentar-se* com menos do que você realmente deseja e é capaz, e *lutar* durante toda a vida. Diariamente, a maioria se acomoda, e luta em quase todas as áreas — física, mental, emocional, relacional, financeira etc. — para criar os níveis de sucesso, felicidade, satisfação amorosa, saúde e prosperidade financeira que realmente deseja.

Considere o seguinte:

- **Fisicamente** — Obesidade é uma epidemia. Doenças potencialmente fatais como câncer e males do coração estão aumentando. A pessoa média está exausta, com seus níveis de energia sempre

baixos. A maioria parece não conseguir gerar energia para passar um único dia sem consumir algumas xícaras de café ou uma bebida energética. O sucesso desses produtos é mais uma prova do grau de esforço empreendido fisicamente.

- **Mental e emocionalmente** — Mais medicamentos são consumidos todos os dias em uma tentativa de combater distúrbios como depressão, ansiedade e inúmeras outras doenças mentais ou emocionais. É raro você ligar a TV e não deparar com um anúncio de algum medicamento. Em geral, há um casal de meia-idade com boa aparência, soltando uma pipa na praia com seu cachorro. Então, um homem de voz grave começa a falar com delicadeza, enumerando sintomas, seguidos por uma lista de efeitos colaterais em potencial: "*Você costuma se sentir cansado, triste, solitário, deprimido, acima do peso ou qualquer outra coisa em que esteja disposto a gastar dinheiro para não sentir mais? Ótimo, você está com sorte — o medicamento XYZ pode ajudar! Aviso: pode causar efeitos colaterais como inchaço, constipação, diatermia, tonturas, boca seca, caspa, insônia, narcolepsia e muitas outras coisas bem piores — ou seja, os malefícios são muito maiores do que os benefícios do medicamento. Portanto, não espere — telefone hoje para o número em sua tela!*"
- **Relacionalmente** — É bem sabido que há uma epidemia de divórcios nos Estados Unidos — um em cada dois casamentos fracassa. Em outras palavras, mais da metade dos casais muito apaixonados que ficam diante dos amigos e da família e comprometem suas vidas um com o outro — *nos tempos bons e nos ruins*, lembro a você —, luta para fazer o casamento funcionar. Depois de mais de trinta anos de união, duas das minhas pessoas favoritas — minha mãe e meu pai — divorciaram-se recentemente. Estou muito consciente da dor desse problema relacional tão comum.
- **Financeiramente** — Os norte-americanos têm mais dívidas pessoais hoje do que em qualquer outro período na história. A maioria não chega nem perto de ganhar tanto dinheiro quanto gostaria de estar ganhando. As pessoas estão gastando demais, economizando menos do que o suficiente e lutando financeiramente.

Não é segredo que a maioria dos indivíduos tem vivido a vida muito abaixo de seu potencial. Quando pudermos reconhecer isso, será crucial explorarmos as causas pelas quais a maioria das pessoas luta e se contenta com a mediocridade.

Passo 2: identificar as causas da mediocridade

Depois de reconhecermos que 95% da nossa sociedade está se contentando com muito menos do que é capaz, lutando em quase todas as áreas, e não experimentando os níveis de sucesso, felicidade e liberdade que realmente deseja, o próximo passo crucial é compreender por quê. Para impedir que isso aconteça com você, é preciso que saiba o que faz com que o ser humano médio acabe levando uma vida de mediocridade.

Se você perguntasse à pessoa média nos Estados Unidos — entre 40 e 50 anos de idade, contentando-se com menos do que deseja e lutando para ser feliz, pagar as contas etc. — se *esse* era o plano dela, sua visão para sua vida, o que acha que ela diria? Acredita que ela imaginou sua vida como sendo uma luta? É claro que não! E essa, meu amigo, é a parte assustadora.

Se 95% dos norte-americanos não estão vivendo a vida que desejam, *precisamos* descobrir o que eles fizeram de errado ou o que não fizeram certo, para que não terminemos vivendo uma vida de mediocridade.

Não queremos que nossa vida seja uma luta. Eu quero uma vida de liberdade, acordando e fazendo o que quero, quando quero, com quem eu quero. Desejo me levantar da cama todo dia e realmente amar minha vida. Quero amar meu emprego, e quero amar as pessoas com quem compartilho minha existência e meu trabalho. Essa é minha definição de sucesso. Uma vida assim não acontece simplesmente. Ela precisa ser projetada. Se você deseja viver uma vida extraordinária, conforme ela for definida e projetada por você, então, você tem de identificar as *causas de mediocridade* fundamentais para que possa impedir que elas roubem de você a vida que deseja.

A seguir estão o que acredito serem as causas de mediocridade e potencial não atingido mais relevantes — as que tiveram e continuarão tendo o maior impacto em sua existência — e o que você pode fazer para derrotá-las:

As causas da mediocridade (e suas soluções):

• Síndrome do Espelho Retrovisor

Uma das causas de mediocridade mais comprometedoras na vida é uma condição que chamo de *Síndrome do Espelho Retrovisor* (SER). Nossas mentes subconscientes são equipadas com um espelho retrovisor autolimitador, através do qual vivemos e recriamos nosso passado continuamente. Acreditamos, de maneira errada, que quem *fomos* é quem *somos*, e isso limita nosso potencial verdadeiro no presente, baseado nas limitações do passado.

Como resultado, filtramos cada escolha que fazemos — desde de a que horas acordaremos pela manhã até quais objetivos estabeleceremos para o que nos permitimos considerar possível para nós — através das limitações de nossas experiências passadas. Queremos criar uma vida melhor, mas, às vezes, não sabemos como ver isto de uma maneira diferente do que sempre tem sido.

Pesquisas mostram que, em um dia, a pessoa média tem algo entre 50 mil e 60 mil pensamentos. O problema é que 95% dos nossos pensamentos são os mesmos que pensamos no dia anterior, e no dia antes desse, e no dia antes desse. Não é de surpreender que a maioria dos indivíduos passe a existência inteira, dia após dia, mês após mês, ano após ano, sem nunca mudar sua qualidade de vida.

Como bagagem velha e desgastada, carregamos estresse, medo e preocupações de ontem para o dia de hoje. Quando apresentados a oportunidades, conferimos rapidamente nosso espelho retrovisor para

avaliar nossas capacidades passadas. “Não, nunca fiz nada assim antes. Nunca produzi nesse nível. De fato, fracassei, repetidas vezes.”

Quando apresentados a adversidades, voltamos ao nosso confiável espelho retrovisor para orientação quanto a como reagir. “Sim, é apenas minha sorte. Esta porcaria sempre acontece comigo. Vou apenas desistir; é o que sempre tenho feito quando tudo fica difícil demais.”

Se você quer ir além de seu passado e transcender suas limitações, deve parar de viver a partir de seu espelho retrovisor e começar a imaginar uma vida de possibilidades ilimitadas. Aceite o paradigma: *meu passado não é igual ao meu futuro.* Fale consigo mesmo de uma maneira que inspire confiança de que não apenas qualquer coisa seja possível, mas de que *você* é capaz e comprometido a fazer com que seja assim. Nem é necessário acreditar nisso no começo. Na verdade, você, provavelmente, não acreditará. Você pode achar desconfortável e descobrir que resiste a isso. Tudo bem. Repita para si mesmo de todo modo, e sua mente subconsciente começará a absorver as autoafirmações positivas. (Mais sobre como fazer isso no capítulo 6: Os salvadores de vida.)

Não imponha limitações desnecessárias ao que você quer para si. Pense grande, mais do que tem permitido a si mesmo até este ponto. Esclareça o que você de fato deseja, condicione a si mesmo à crença de que é possível concentrando-se e afirmando isso todo dia, e depois siga consistentemente na direção de sua visão, até que ela se torne sua realidade. Não há nada a temer, pois você não pode fracassar — apenas aprender, crescer e tonar-se melhor do que jamais foi.

Lembre-se sempre de que, onde você está, é resultado de quem você *era*, mas para onde você vai depende inteiramente de quem você escolher ser, a partir deste momento.

• Falta de propósito

Se você perguntar ao indivíduo médio qual é seu *propósito de vida*, receberá um olhar engraçado ou uma resposta como “Nossa, não sei”. E se eu perguntasse a você? O que você diria? A pessoa média não pode articular seu propósito de vida — o inexorável “por quê?” que a motiva a acordar todos os dias e a fazer o que for necessário para realizar sua missão.

Em vez disso, a pessoa média leva a vida um dia de cada vez, e não tem propósito maior do que meramente sobreviver. A maioria dos seres humanos tão só se concentra em passar o dia, seguindo o caminho de menor resistência, e ir atrás de prazeres breves e de curto prazo no caminho, enquanto evita qualquer dor ou desconforto que pode levá-lo a crescer.

Minha carreira em vendas diretas durou sete anos. E apesar de ter quebrado diversos recordes de vendas da companhia nesse período, os seis primeiros anos foram passados lutando, ladeira acima, a batalha da mediocridade, e perdendo com mais frequência do que ganhando. Meus resultados eram inconsistentes, e eu, consistentemente, aceitava muito menos do que o meu melhor — até, enfim, decifrar o segredo para superar a mediocridade: *viver uma vida com um propósito.*

Depois de ser incluído no hall da fama da minha companhia, eu estava pronto para fazer uma mudança e seguir meu sonho de me tornar um escritor, palestrante e *coach*. No entanto, *jamais*

atingira meu potencial pleno dentro da empresa. E estava prestes a deixá-la com a sombra da mediocridade pairando sobre mim. E essa, com certeza, me seguiria em meu próximo empreendimento, a menos que eu tomasse uma atitude.

Até então, eu não tinha um propósito de vida estimulante que me fizesse acordar todo dia mesmo sem a menor *vontade* de me levantar. Eu não tinha nenhum propósito que me motivasse a pegar o telefone e ligar em busca de perspectivas, mesmo quando não *precisava* de mais dinheiro. Decidi, naquele momento, que o propósito da minha vida nos 12 meses seguintes seria *tornar-me a pessoa que eu precisava ser para criar o sucesso, a liberdade e a qualidade de vida que realmente desejava.* Combinei isso com meu outro propósito de vida (sim, você pode ter mais de um), que era o de *abnegadamente agregar valor às vidas dos outros*, formando uma equipe com mais 16 representantes de vendas. Conduzi encontros de *coaching* semanais para apoiá-los na obtenção de seus objetivos, de graça, pelas próximas 46 semanas consecutivas.

Vivendo todo dia de acordo com meus dois propósitos — alinhando constante e consistentemente meus pensamentos, minhas palavras e ações com cada propósito —, não apenas tive meu melhor ano de vendas de todos (um aumento de 94% em relação ao meu melhor ano até então) — eu também conduzi mais representantes de vendas a superarem o maior nível de desempenho do que em qualquer outro momento na história de 50 anos da companhia.

Para derrotar essa causa de mediocridade você precisa de um *propósito de vida*, que pode ser qualquer um que você quiser. Pode ser qualquer coisa que reverbere em você e o inspire a acordar todo dia e a viver de acordo com seu propósito. Compreendo totalmente que pedir para você definir seu propósito de vida neste momento possa soar um pouco opressivo. Apenas se lembre de que você o define, e que esse primeiro propósito pode ser algo simples, até pequeno. (Por exemplo: "Vou sorrir mais para que possa trazer um pouco mais de felicidade para a minha vida e das pessoas ao meu redor." Ou: "Vou perguntar a cada pessoa que encontrar o que posso fazer para ajudá-la, para que eu possa agregar valor à vida de mais gente.") Será seu primeiro passo na direção de um propósito de vida maior.

Mantenha em mente que você pode mudar seu propósito de vida a qualquer momento. À medida que for crescendo e evoluindo, o mesmo acontecerá com seu propósito. O que é importante é que você escolha um propósito — qualquer um — e comece a viver de acordo com ele, agora. Você pode até tomar emprestado um dos propósitos que acabo de compartilhar. (Muitos dos meus clientes de *coaching* fizeram isso.)

Mantenha em mente que você não precisa "descobrir" qual é seu propósito, você pode inventá-lo, criá-lo, decidir o que quer que ele seja. Em seu livro best-seller *O ritmo da vida*, Matthew Kelly nos conduz para um propósito de vida universal de acordo com o qual acredito que todos nós deveríamos viver: *nos tornarmos uma versão melhor de nós mesmos.* Em outras palavras, concentre-se em crescer e em ser o melhor que pode ser, seguindo seus sonhos e inspirando os outros a fazerem o mesmo. Este é o seu propósito.

Agende algum tempo esta semana para pensar sobre seu propósito de vida e articulá-lo. Escreva-o em um lugar onde o verá todo dia. Na verdade, você terá tempo para fazer isso durante seu *Milagre da manhã*.

Lembre-se sempre de que, quando você está comprometido com um propósito de vida que é maior do que seus problemas, seus problemas se tornam relativamente insignificantes e você os supera com facilidade.

• Isolando incidentes

Uma das causas de mediocridade mais prevalentes, mas não tão óbvias, é *isolar incidentes*. Fazemos isso quando presumimos, erroneamente, que cada uma de nossas escolhas e ações individuais está afetando apenas aquele momento ou circunstância específica. Por exemplo, você pode achar que *não é nada demais* perder uma sessão de ginástica, adiar um projeto ou comer *fast food* porque você "recuperará" amanhã. Você comete o erro de pensar que faltar àquela ginástica só afeta aquele incidente, e que fará uma escolha melhor da próxima vez. Nada poderia estar mais longe da verdade.

Precisamos nos dar conta de que o impacto e a consequência reais de cada uma de nossas escolhas e ações — até mesmo de nossos pensamentos — é monumental, porque cada pensamento, escolha e ação está determinando *em quem estamos nos tornando*, o que por fim determinará a qualidade de nossas vidas. Como T. Harv Eker afirma em seu livro best-seller *Os segredos da mente milionária*: "Como você faz qualquer coisa é como você faz tudo."

Sempre que você escolhe fazer a coisa *fácil* em vez da coisa *certa*, você está moldando sua identidade, tornando-se aquele que faz o que é fácil, e não o que é certo.

Por outro lado, quando você escolhe fazer a coisa *certa* e cumpre seus compromissos — sobretudo quando não tem *vontade* de fazer isso —, está desenvolvendo a extraordinária disciplina (que a maioria das pessoas nunca desenvolve) necessária para criar resultados extraordinários. Como meu bom amigo Peter Voogd costuma ensinar aos seus clientes: "Disciplina cria estilo de vida."

Por exemplo, quando o despertador toca e apertamos o botão de soneca (a coisa *fácil*), a maioria de nós presume erroneamente que essa ação só está afetando aquele momento. A realidade é que esse tipo de ação está programando nossa mente subconsciente com as instruções de que está tudo bem em *não* cumprir aquilo que pretendemos fazer. (Mais sobre isso no próximo capítulo: *Por que VOCÊ acordou hoje de manhã?*)

Precisamos parar de isolar incidentes e começar a enxergar o quadro geral. Perceba que tudo que fazemos afeta quem estamos nos tornando, o que está determinando a vida que por fim criaremos e viveremos. Quando você vê o quadro geral, começa a levar o despertador mais a sério. Quando o alarme tocar de manhã e você ficar tentado a tirar uma soneca, comece a pensar: "*Espere. Esse não é aquele em quem quero me tornar — alguém que nem tem disciplina suficiente para se levantar da cama de manhã. Vou me levantar agora, porque estou comprometido com* _______________ *(acordar cedo, atingir meus objetivos, criar a vida dos meus sonhos etc.)*"

Lembre-se, sempre, de que, em quem você está se tornando, é muito mais importante do que o que você está fazendo, mas é o que você está fazendo que determina em quem você está se tornando.

• Falta de responsabilização

A ligação entre sucesso e responsabilidade é irrefutável. Virtualmente, *todas* as pessoas de muito sucesso — de donos de empresas e atletas profissionais até o presidente dos Estados Unidos — abraçam um alto grau de responsabilidade. Isso lhes dá a alavancagem de que precisam para agir e criar resultados, mesmo quando não têm vontade. Sem isso, teríamos muito mais atletas profissionais faltando a treinos e donos de companhias entretidos com jogos em seus iPhones. Tenho certeza de que alguns já estão fazendo isso (como eu mesmo, de vez em quando), mas teríamos muitos mais.

Responsabilização é o ato de ser responsável pela ação ou pelo resultado de outra pessoa. Muito pouco acontece no seu mundo, ou em sua vida, sem algum tipo de responsabilização. Praticamente todos os resultados positivos que conseguimos desde nosso nascimento até a idade adulta aconteceram graças à responsabilização promovida pelos adultos em nossas vidas (pais, professores, chefes etc.). Vegetais foram consumidos, o dever de casa foi feito, dentes foram escovados, tomamos banho e fomos para a cama em um horário razoável. Se não fosse pela responsabilização promovida por nós, por meio de pais e professores, seríamos crianças ignorantes, desnutridas, privadas de sono e sujas! Bela maneira de dar uma nova perspectiva, certo?

A responsabilização trouxe ordem para nossas vidas e nos permitiu progredir, melhorar e obter resultados que de outro modo não obteríamos. Eis o problema: responsabilização nunca foi algo que você e eu pedimos, e sim algo que suportamos quando crianças, adolescentes e jovens adultos. Como ela nos foi imposta pelos adultos, a maioria de nós passou a resistir e a se ressentir de responsabilidades como um todo. Depois, quando completamos 18 anos, abraçamos cada grama de liberdade que conseguíamos obter, continuando a evitar responsabilidades como se fosse a peste, perpetuando uma espiral descendente rumo à mediocridade, desenvolvendo estados mentais e hábitos prejudiciais como preguiça, evitando responsabilidades e tomando atalhos — o que não costuma ser uma receita para o sucesso.

Agora que *nós* estamos crescidos e nos esforçando para atingir níveis dignos de sucesso e realização, devemos assumir responsabilidade por iniciar nossos próprios sistemas de responsabilização (ou voltar a morar com nossos pais). Seu sistema de responsabilização pode ser um *coach* profissional, um mentor, ou até mesmo um bom amigo ou membro da família. O fato é que, estatisticamente, 95% das pessoas que leem qualquer livro não implementam o que aprendem, porque ninguém está lhes atribuindo a responsabilidade de fazer isso. Há uma maneira de mudar tal atitude.

[Altamente recomendado] Obtenha um parceiro de responsabilização

Houve algum dia em que tinha a intenção de fazer exercícios ou ir à academia mas não o fez porque não estava com *vontade*? Com certeza, todos já passamos por isso. Mas, e no caso de saber que alguém está contando com você para encontrá-lo na academia, ou na pista de corrida? Não é muito mais

provável que você cumpra o combinado quando tem outra pessoa contando com seu comprometimento?

Recomendo fortemente que você se junte a um *Parceiro de responsabilização* enquanto lê este livro. Pode ser um amigo, um colega de trabalho ou parente com quem você simplesmente compartilhe *O milagre da manhã* dizendo-lhes para visitar MiracleMorning.com [em inglês] para que possam fazer um "Curso rápido" do *Milagre da manhã* (dois capítulos gratuitos deste livro, além dos programas de áudio e vídeo do *Milagre da manhã* — tudo de graça). Dessa maneira você terá alguém que também estará comprometido a levar a própria vida para o próximo nível, e vocês dois poderão apoiar, encorajar e responsabilizar um ao outro.

Você pode até postar um convite em seu mural no Facebook, ou para os membros altamente apoiadores da comunidade do *Milagre da manhã* em www.MyTMMCommunity.com, como, por exemplo: *"Procuro por alguém que queira melhorar sua vida para ser meu parceiro de responsabilização para o Desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã. *Confira www.MiracleMorning.com e diga-me se está interessado."* Tenha em mente que aquele que responder, seja quem for, é o tipo de pessoa que você quer ter em seu círculo de influências!

Eu o incentivaria a assumir o compromisso de telefonar, enviar uma mensagem de texto ou um e-mail para um amigo hoje, convidando-o a juntar-se a você em sua jornada de *O milagre da manhã*, ler o livro com você e ser seu parceiro de responsabilização para O *desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã no capítulo 10. Ou a visitar a *comunidade The Miracle Morning* em www.MyTMMCommunity.com para se conectar com outros realizadores milagrosos e encontrar seu parceiro de responsabilização ideal.

• Círculo de influências medíocre

Pesquisas mostraram que, virtualmente, nos tornamos como a média das cinco pessoas com quem passamos mais tempo. Com quem você passa seu tempo pode ser o único fator mais determinante da pessoa em quem você se tornará e de sua qualidade de vida. Se você está cercado de pessoas preguiçosas, de mente fraca e que dão desculpas, inevitavelmente, se tornará como elas. Passe seu tempo com indivíduos que são realizadores de sucesso e positivos e, inevitavelmente, as atitudes e os hábitos de sucesso deles serão refletidos em você. Você se tornará cada vez mais como eles.

Isso é verdade em todas as áreas — sucesso, saúde, felicidade, peso, renda. Se todos os seus amigos são, de modo geral, pessoas felizes e otimistas, então você se tornará naturalmente mais feliz e otimista apenas estando perto deles. Se todos os seus amigos são bem-sucedidos e ganham mais de 100 mil dólares por ano — mesmo que você entre no círculo deles ganhando muito menos —, você será automaticamente puxado pelo nível de pensamento deles e será influenciado pelos hábitos que eles estabeleceram para ter sucesso.

Do contrário, se a maioria daqueles com quem você se associa está constantemente reclamando e se concentrando no lado negativo da vida, as probabilidades são de que você também estará. Se seus

amigos não estão se esforçando para melhorar suas vidas, ou se estão com dificuldades financeiras, então eles não vão desafiá-lo ou inspirá-lo a fazer melhor.

Infelizmente, haverá muitos tentando progredir na vida mas sendo puxados para baixo por aqueles ao seu redor. Isso pode ser especialmente difícil quando essas pessoas são sua família. Você deve ser forte e se assegurar de passar menos tempo com os que não o encorajam e desafiam a ser o melhor que pode ser.

Procure pessoas que acreditem em você, o admirem e possam ajudá-lo a chegar aonde quer ir na vida. Você deve procurar, *ativamente*, tais indivíduos para melhorar seu círculo de influências — eles quase nunca aparecem por acaso. Eis algumas maneiras que você pode fazer isso:

- Você pode ingressar em uma comunidade como Meetup.com [em inglês], onde pode se conectar com pessoas na sua área que pensam como você e que possuem interesses semelhantes. Você pode ingressar em um grupo existente do Meetup ou criar seu próprio grupo.
- Se você é dono de um negócio ou um profissional que vende qualquer produto ou serviço, pode ingressar em um grupo de *networking de negócios e de referenciamento de marketing* (o maior deles é o BNI — www.bni.com). Fui membro do BNI por muitos anos. Isso me ajudou a expandir meu negócio, e sempre o recomendo.
- Se você é um estudante — ensino médio ou básico —, recomendo muito que pense em se juntar ao *Boys & Girls Clubs of America* em um de seus quatro mil clubes locais: busque em www.bgca.com [em inglês]. Essa é uma das melhores organizações para jovens se colocarem na estrada para o sucesso. A missão deles é "*Capacitar todos os jovens, especialmente aqueles que mais precisam, a atingir seu potencial pleno como cidadãos produtivos, interessados e responsáveis*". Antigos membros do clube incluem Denzel Washington, Adam Sandler, Jennifer Lopez e Shaquille O'Neal. Estes não são passos ruins a se seguir se você deseja alcançar sucesso.
- Como mencionei, temos uma comunidade excepcionalmente positiva, apoiadora e altamente interativa na qual você pode ingressar em www.MyTMMCommunity.com. Lá você pode se conectar e manter contato com todos os tipos de pessoas que pensam da mesma maneira, todas se esforçando para levar a si mesmas, e suas vidas, para o próximo nível, enquanto apoiam os outros a fazer o mesmo.

Costuma-se dizer, com frequência, que a "miséria ama companhia", mas o mesmo vale para a mediocridade. *Não deixe que os medos, as inseguranças e crenças limitadoras dos outros limitem o que é possível para você.* Um dos comprometimentos mais importantes que você deve assumir é melhorar proativa e continuamente seu círculo de influências. Sempre procure indivíduos que agregarão valor à sua existência e despertarão o que há de melhor em você. E, é claro, seja essa pessoa para os outros.

Existe outro motivo por que é tão valioso para você se comprometer a convidar um amigo, colega de trabalho ou parente para ser seu Parceiro de responsabilização e fazer *O milagre da manhã* com você.

Você estará agregando valor à vida dessa pessoa ajudando-a a aumentar seu nível de desenvolvimento pessoal, o que, por sua vez, fará dela melhor influência para você.

• Falta de desenvolvimento pessoal

Jim Rohn tem sido um dos meus maiores mentores e me ensinado muitas filosofias capazes de mudar minha vida. Na minha opinião, nenhuma foi melhor do que a ideia de que *nossos níveis de sucesso raramente excederão nosso nível de desenvolvimento pessoal, porque o sucesso é algo que atraímos por quem nos tornamos*. Em outras palavras, seu nível de sucesso — em todas as áreas da sua vida — raramente excederá e, geralmente, *se iguala* ao seu nível de desenvolvimento pessoal (por exemplo, seu conhecimento, habilidades, crenças, hábitos etc.).

Abordamos isso antes, mas vamos conferir outra vez. Se você e eu estamos medindo nossos níveis de sucesso em qualquer área de nossas vidas (saúde, finanças, relacionamentos etc.) em uma escala de 1 a 10 — nós dois queremos sucesso "Nível 10", concorda? Certo, ótimo.

Agora, o problema é que a maioria de nós não está investindo tempo a cada dia para nos desenvolvermos nas pessoas "Nível 10" que precisamos ser que são capazes de atrair, criar, viver e manter os níveis de sucesso que *dizemos* que desejamos. Como resultado, lutamos para atingir os níveis de saúde, felicidade, amor e sucesso pessoal e profissional que de fato desejamos.

Durante *O desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã (no capítulo 10), você conhecerá o "kit de início rápido", no qual será orientado através do processo iluminador, às vezes doloroso, mas supreendentemente agradável de avaliar seus níveis de sucesso em cada área. Então, depois de obter um nível ampliado de clareza e autoconsciência, você será capaz de clarificar sua visão "Nível 10" para cada área da sua vida e, depois, estabelecer seus objetivos de "Próximo Nível" para cada área, para que você possa começar imediatamente a fazer progressos significativos na direção da sua visão *Nível 10*.

A vida mais extraordinária que você pode imaginar, está disponível para você, não importa o que tenha acontecido em seu passado; ela está apenas esperando que você se desenvolva na pessoa que precisa ser para ser capaz de atrair, criar e viver facilmente esta vida.

O milagre da manhã o capacitará a se tornar aquela pessoa *Nível 10* que precisa ser para atrair, criar e manter com facilidade e consistência o sucesso *Nível 10* que você deseja em todas — sim, *todas* — as áreas de sua vida.

Lembre-se sempre de que, quando fracassamos em criar tempo para o desenvolvimento pessoal, somos forçados a criar tempo para dor e dificuldades. *O milagre da manhã* lhe dará esse tempo para um desenvolvimento pessoal extraordinário.

• Falta de urgência

Indiscutivelmente, a causa de mediocridade e de potencial não atingido mais significativa, o que impede que 95% da nossa sociedade crie e viva a vida que realmente deseja, é que a maioria das pessoas não tem nenhum senso de urgência para melhorar a si mesma para que possa melhorar sua vida. É da natureza humana viver em um estado mental de "algum dia" e pensar que *a vida resolverá a si mesma*. Como isto está funcionando para todo mundo?

Este estado mental de algum dia é perpétuo, e leva a uma vida de procrastinação, potencial não atingido e remorso. Você acorda um dia e se pergunta que diabos aconteceu. Como sua vida acabou ficando *assim*? Como *você* acabou assim?

Uma das coisas mais tristes é viver com remorso, sabendo que você poderia ter, ser e fazer muito mais.

Lembre-se desta verdade: o agora importa mais do que qualquer outro momento, pois é o que você está fazendo hoje que está determinando em quem você está se tornando, e quem você está se tornando sempre determinará a qualidade e a direção da sua vida.

Se você não assumir o compromisso, hoje, de começar a se tornar a pessoa que precisa ser para criar a vida extraordinária que deseja, o que o faz pensar que amanhã — ou semana que vem, ou mês que vem, ou ano que vem — será diferente? Não será. E é por isso que você tem de estabelecer seu limite.

Passo 3: estabeleça seu limite

Você reconheceu e abraçou a realidade de que 95% da sociedade está lutando — e que se não nos comprometermos a pensar e a viver de modo diferente da maioria das pessoas, *acabaremos* lutando, como a maioria das pessoas. Você identificou as causas de mediocridade das quais precisa estar totalmente consciente e que tem de evitar. O terceiro passo é *estabelecer seu limite.* Tome uma decisão quanto ao que você começará a fazer diferente a partir de hoje.

Não amanhã, não semana que vem, nem no mês que vem. Você precisa tomar uma decisão hoje de que está pronto para fazer as mudanças necessárias para garantir que será capaz de criar a vida que de fato deseja. Para levar seu sucesso pessoal e profissional ao nível que jamais atingiram, você precisa estar disposto a se comprometer em um nível que jamais se comprometeu. Você está pronto para assumir esse compromisso?

Sua vida inteira muda no dia em que você decide que não aceitará mais mediocridade para si mesmo. Quando você se dá conta de que hoje é o dia mais importante de sua vida. Quando você decide que agora importa mais do que qualquer outro momento, porque é em quem você está se tornando a cada dia, baseado nas decisões e nas ações que vem tomando, que está determinando quem você será pelo restante de seus dias.

A possibilidade de mediocridade existe para todos, porque ser medíocre significa simplesmente — consciente ou inconscientemente — ser o mesmo que você sempre foi. Mediocridade não tem nada a ver com como você se compara com os outros; é apenas um resultado de *não* assumir o compromisso de aprender, crescer e melhorar a si mesmo, continuamente. Enquanto ser extraordinário — o que leva a

níveis de sucesso extraordinários — é um resultado de escolher aprender, crescer e ser um pouco melhor a cada dia do que você foi no passado.

Todos experimentamos a dor do remorso — o resultado de pensar e convencer a nós mesmos a ser, fazer e ter menos do que somos capazes. Dias medíocres tornam-se semanas. Semanas tornam-se meses. Meses, inevitavelmente, tornam-se anos, e se não começarmos a melhorar quem somos e o que fazemos, agora, então nosso destino criado por nós mesmos será uma vida de mediocridade e potencial não atingido.

A realidade é que, se não mudarmos agora, nossa vida não mudará. Se não melhorarmos, nossa vida não melhorará. E se não investirmos consistentemente tempo em nossa automelhoria, nossa vida não melhorará. Sim, a maioria de nós acorda a cada dia e permanece igual.

Acho que você quer mais para si. Sei que eu quero. Se você está sendo totalmente honesto consigo mesmo, desejará verdadeiramente viver uma vida extraordinária. Isso não significa, necessariamente, ser rico ou famoso. O sonho de cada um é diferente. O que isso significa é viver sua definição de uma vida extraordinária. Uma vida na qual você determina as coisas e vive a vida em seus próprios termos, com a liberdade para fazer, ser e ter *tudo* que sempre desejou. Sem desculpas. Sem arrependimentos. Apenas uma vida incrível, significativa e excitante!

Como afirmado tão verdadeiramente pela autora best-seller Robin Sharma: "*Uma das coisas mais tristes na vida é chegar ao fim e olhar para trás com remorso, sabendo que você poderia ter sido, feito e tido muito mais.*" Este é o destino autoimposto das massas, mas ele não precisa ser seu em absoluto. Hoje você pode estabelecer seu limite. Pode decidir que a mediocridade não é mais aceitável para você. Pode reivindicar sua grandeza. Você pode escolher se tornar a pessoa que precisa ser para criar a vida extraordinária que de fato deseja. Sua vida pode ser repleta de energia, amor, saúde, felicidade, sucesso, prosperidade financeira e tudo mais que nunca imaginou ter, fazer ou ser. *O milagre da manhã* pode lhe proporcionar essa vida.

Mas, primeiro, uma pergunta importante...

capítulo 4

POR QUE VOCÊ ACORDOU ESTA MANHÃ?

Você precisa acordar toda manhã com determinação se vai para a cama com satisfação.

— GEORGE LORIMER

O primeiro ritual que você faz no dia é o ritual com maior alavancagem, de longe, pois ele tem o efeito de configurar sua mente, e de configurar o contexto, para o resto do seu dia.

— EBEN PAGAN

Por que você se deu o trabalho de se levantar da cama hoje de manhã? Pense a respeito por um segundo... Por que você acorda na maioria das manhãs? Por que você deixa o conforto de sua cama quente e aconchegante? É porque você *quer*? Ou você adia despertar até absolutamente *precisar*?

Se você é como a maioria, acorda com o bipe incessante de um despertador toda manhã e arrasta-se relutantemente para fora da cama porque *precisa* estar em algum lugar, fazer algo, responder a — ou cuidar de — outra pessoa. Dada a escolha (você tem uma escolha?), a maioria das pessoas continuaria dormindo.

Portanto, claro, nos rebelamos. Pressionamos o botão de soneca e resistimos ao ato inevitável de despertar, inconscientes de que nossa resistência está enviando uma mensagem ao universo de que preferiríamos continuar deitados em nossas camas, inconscientes, do que viver e criar de modo consciente e ativo a vida que *dizemos* que desejamos. A maioria de nós se resignou a um certo nível de mediocridade e potencial não atingido. Não gostamos disso. Não nos sentimos bem com isso. Sabemos

que existe um nível totalmente diferente de sucesso, conquistas e realização que é possível para nós, mas nos sentimos empacados, e não sabemos o que fazer para desempacar.

COCHILOU, DANÇOU: A VERDADE SOBRE ACORDAR

O dito popular "cochilou, dançou" pode ter um significado muito mais profundo do que qualquer um de nós tenha se dado conta. Quando você adia despertar até *precisar* fazê-lo — o que significa esperar até o último segundo para sair da cama e começar seu dia —, considere que o que está realmente fazendo é resistir à sua vida. Toda vez que você pressiona o botão de soneca está em um estado de resistência ao seu dia, à sua vida, e a acordar e criar a vida que diz desejar. Pense sobre o tipo de energia negativa que o cerca quando você começa seu dia com resistência, quando reage ao som do despertador com um diálogo interno do tipo: "Oh, não, já está na hora. *Preciso* acordar. Não quero acordar." É como se você estivesse dizendo: "Não quero viver minha vida, pelo menos não plenamente."

Muitos dos que sofrem de depressão relatam que o horário da manhã é o mais difícil. Eles acordam apavorados. Às vezes, é por causa de um trabalho ao qual se sentem obrigados a ir, ou de um relacionamento que está fracassando. Algumas pessoas se sentem dessa forma apenas por causa da natureza da depressão e sua capacidade de pesar sobre a mente, as emoções e o coração, sem precisar de um motivo específico. O tom da nossa manhã tem poderoso impacto no tom do resto do nosso dia. Acaba se tornando um ciclo: acordar com desespero, passar o dia continuando a se sentir assim, ir dormir sentindo-se ansioso ou deprimido, depois, repetir o ciclo de melancolia no dia seguinte.

As pessoas não apenas estão perdendo a abundância de clareza, energia, motivação e poder pessoal que vem de acordar *de propósito* como, também, a resistência delas a esse ato diário inevitável é uma afirmação desafiadora ao universo de que prefeririam permanecer deitadas na cama, inconscientes, do que criar e viver a vida que desejam.

Por outro lado, quando você acorda todo dia com paixão e propósito, junta-se à pequena porcentagem de grandes realizadores que estão vivendo seus sonhos. Mais importante: você será feliz. Simplesmente mudando sua abordagem sobre como acorda de manhã, você, literalmente, mudará tudo. Mas não aceite a minha palavra. Confie nesses famosos que acordam e acordaram cedo: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristóteles e muitos outros, que são demais para listar aqui.

Ninguém jamais nos ensinou que podemos mudar nossa vida inteira aprendendo a conscientemente estabelecer a intenção de despertar toda manhã com um desejo genuíno e entusiasmo.

Se você está apenas tirando uma soneca todo dia até o último momento possível em que precisa sair para o trabalho, chegar à escola ou cuidar de sua família, e depois voltando para casa e se desligando diante da televisão até ir para a cama (esta costumava ser a minha rotina), eu lhe pergunto: *Quando*

você irá se desenvolver na pessoa que precisa ser para criar os níveis de saúde, riqueza, felicidade, sucesso e liberdade que de fato deseja e merece? Quando vai realmente viver sua vida em vez de seguir em frente anestesiadamente em busca de toda distração possível para escapar da realidade? E se sua realidade — sua vida — pudesse, enfim, ser algo de que você não pode esperar para estar consciente?

Não há dia melhor do que hoje para desistirmos de quem temos sido em prol de em quem podemos nos tornar, e aprimorar a vida que temos vivido para a que na verdade desejamos. Não há livro melhor do que o que você tem em mãos para lhe mostrar como se tornar a pessoa que você precisa ser, capaz de atrair, criar e manter rapidamente a vida que sempre desejou.

DE QUANTAS HORAS DE SONO *REALMENTE* PRECISAMOS?

A primeira coisa que os especialistas lhe dirão sobre quantas horas de sono necessitamos é que não existe um "número mágico". A quantidade de sono ideal varia para cada indivíduo, e é influenciada por fatores como idade, genética, saúde geral, quanto exercício uma pessoa faz e muitos outros. Enquanto você pode estar no seu melhor dormindo 7 horas por noite, outro alguém pode precisar de verdade de 9 horas para ter uma vida feliz e produtiva.

De acordo com a Fundação Nacional do Sono, pesquisas descobriram que durações de sono *longas* (9 horas ou mais) também estão associadas a maior morbidade (doenças, acidentes) e até mesmo mortalidade. As pesquisas também descobriram que variáveis como depressão estavam significativamente associadas a longos períodos de sono.

Como há uma variedade tão grande de evidências contraditórias de inúmeros estudos e especialistas, e como a quantidade de sono necessária varia de pessoa para pessoa, não vou tentar defender que haja uma única abordagem *correta* para o sono. Em vez disso, compartilharei meus próprios resultados na vida real, a partir da experiência pessoal e experimentação, e de estudar os hábitos de sono de algumas das maiores mentes na história. Advirto que parte disso pode ser relativamente controverso.

COMO ACORDAR COM MAIS ENERGIA (DORMINDO MENOS)

Experimentando diversas durações de sono — assim como aprendendo as de muitos outros praticantes do *Milagre da manhã*, que testaram esta teoria — descobri que o modo como nosso sono afeta nossa biologia é amplamente influenciado pela nossa *crença* pessoal em relação a quanto sono precisamos. Em outras palavras, como nos sentimos quando acordamos de manhã — e esta é uma distinção muito

importante — não é baseado unicamente em quantas horas de sono temos, mas sofre significativo impacto de como dissemos a nós mesmos que nos sentiríamos quando acordássemos.

Por exemplo, se você *acredita* que precisa de 8 horas de sono para se sentir descansado, mas está indo para a cama à meia-noite e tem de acordar às 6 da manhã, na certa dirá para si mesmo: "Nossa, terei apenas 6 horas de sono esta noite, mas preciso de 8. Vou me sentir exausto de manhã." Então, o que acontece assim que seu despertador toca e você abre os olhos e se dá conta de que é hora de acordar? Qual é a primeira coisa que você pensa? É o mesmo pensamento que teve na hora de ir para a cama! "Nossa, só tive 6 horas de sono. Estou exausto." É uma profecia autorrealizadora e autossabotadora. Se você diz para si mesmo que se sentirá cansado de manhã, então, com certeza, se sentirá cansado. Se acredita que precisa de 8 horas para se sentir descansado, não se sentirá descansado com nada menos do que isso. Mas e se você mudasse suas crenças?

A ligação entre mente e corpo é poderosa, e creio que devamos assumir a responsabilidade por todos os aspectos de nossas vidas, incluindo o poder de acordar todo dia sentindo-se energizado, independente de quantas horas de sono temos.

Experimentei com diversas durações de sono — de tão pouco quanto 4 horas até tantas quanto 9. A outra variável na minha experimentação foi dizer ativamente para mim mesmo como eu me sentiria de manhã tendo por base quantas horas eu dormia. Primeiro, experimentei cada duração de sono, dizendo a mim mesmo antes de ir para a cama que eu *não* dormiria o suficiente, e que me sentiria exausto de manhã.

Com 4 horas de sono, acordei me sentindo exausto.

Com 5 horas de sono, acordei me sentindo exausto.

Com 6 horas de sono, você adivinhou — exausto.

7 horas... 8 horas... 9 horas... A quantidade de horas que eu dormia não mudava como eu me sentia quando o despertador tocava de manhã. Desde que eu dissesse para mim mesmo que não dormiria o bastante, e que me sentiria cansado de manhã, era exatamente como me sentia.

Depois, experimentei de novo cada duração — de 9 horas a 4 horas —, desta vez recitando uma afirmação no momento de me deitar e dizendo a mim mesmo que acordaria me sentindo *energizado* de manhã. "Obrigado por me conceder 5 horas de sono esta noite. Estas 5 horas são exatamente o que preciso para me sentir descansado e energizado de manhã. Meu corpo é capaz de coisas milagrosas, das quais a menor é gerar abundância de energia a partir de 5 horas repousantes de sono. Acredito que posso criar minha experiência de realidade, e escolho criar despertar amanhã sentindo-me energizado e empolgado para levar o dia, e sou grato por isso."

O que descobri foi que dormindo 9, 8, 7, 6, 5 ou até mesmo apenas 4 horas, desde que eu decidisse conscientemente, antes de deitar, que teria a quantidade perfeita de sono — que as horas energizariam meu corpo para me sentir maravilhoso de manhã —, eu acordava consistentemente me sentindo melhor do que jamais me sentira. No entanto, não aceite a minha palavra. Eu o encorajo a experimentar por si mesmo.

E, então, de quantas horas de sono você *realmente* precisa? Diga-me você. Agora, se você tem mesmo dificuldade para adormecer ou para continuar dormindo, e isso é uma preocupação para você, recomendo muito que obtenha um exemplar do livro de Shawn Stevenson, *Sleep Smarter: 21 Proven*

Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success. Este é um dos melhores e mais bem-pesquisados livros que já vi sobre sono.

O SEGREDO PARA FAZER TODA MANHÃ PARECER NATAL

Lembre-se de um momento em sua vida em que você tenha ficado genuinamente empolgado para acordar de manhã. Talvez tenha sido para pegar um voo cedo para as férias que aguardava havia meses. Talvez tenha sido seu primeiro dia em um novo emprego, ou seu primeiro dia na escola. Pode ter sido o dia de seu casamento, ou seu último aniversário. Pessoalmente, não consigo pensar em nenhum momento em minha vida quando ficava mais empolgado para acordar de manhã — independente de quantas horas tivesse dormido — do que quando criança, todos os anos, na manhã de Natal. Talvez você se identifique.

Sejam quais forem as ocasiões que o tenham deixado empolgado para acordar de manhã, como você se sentia quando essas manhãs chegavam? Você tinha de se arrastar para fora da cama? Duvido. Em manhãs como essas, mal podemos esperar para acordar! Fazemos isso sentindo-nos energizados e genuinamente empolgados. Tiramos rapidamente as cobertas e saltamos de pé, prontos para encarar o dia! Imagine se *todos* os dias de sua vida fossem assim. Não deveriam ser? Eles podem ser.

O milagre da manhã gira, em grande parte, em torno de recriar aquela experiência de acordar sentindo-se energizado e empolgado, e fazer isso todos os dias, pelo resto da vida! Trata-se de levantar-se da cama com um propósito — não porque você *precisa*, mas porque você quer de verdade — e dedicar tempo, todo dia, a se desenvolver para se tonar a pessoa que você tem de ser para criar a existência mais extraordinária, satisfatória e abundante que pode imaginar. *O milagre da manhã* já está fazendo isso por milhares de pessoas em todo o mundo. Pessoas iguais a você.

capítulo 5

A ESTRATÉGIA DE CINCO PASSOS À PROVA DE SONECA PARA DESPERTAR

(Para todos os viciados em soneca)

Se você pensar de verdade a respeito, pressionar o botão de soneca de manhã nem faz sentido. É como dizer: "Odeio acordar de manhã, então, faço isso de novo, de novo e de novo."

— DEMETRI MARTIN

Eu gostaria mais das manhãs se elas começassem mais tarde.

— DESCONHECIDO

Primeiro, deixe-me apenas dizer que se não fosse por essa estratégia que estou prestes a compartilhar com você eu ainda estaria dormindo — ou tirando uma soneca —, enquanto meu despertador toca toda manhã. E o que é ainda mais prejudicial: continuaria aderindo à minha antiga crença limitadora, dizendo que eu *não* era uma "pessoa matinal".

Tem sido dito que ninguém na verdade *gosta* de acordar cedo, mas que todos amam a sensação de ter acordado cedo. É um pouco parecido com fazer exercícios: muitas pessoas se esforçam para ir à academia, mas todos nós amamos a sensação de ter ido à academia. Acordar cedo, sobretudo quando se tem um *propósito*, sempre faz com que você comece se sentindo capacitado para seu dia.

AUMENTANDO SEU NÍVEL DE MOTIVAÇÃO AO ACORDAR (NMA)

A maioria de nós, quando o despertador toca, a cada manhã, é acordada de um sono profundo. Deixar o conforto de nossas camas é a coisa menos atraente a se fazer. Se você fosse classificar seu nível de motivação em relação a acordar — também conhecido como seu Nível de Motivação ao Acordar (NMA) —, no momento em que o despertador começa a tocar incessantemente, em uma escala de 1 a 10 ("10" sendo estar pronto para acordar e abraçar o dia e "1" significando que você não quer nada mais do que voltar a dormir), a maioria de nós, provavelmente, classificaria nosso NMA como perto de 1 ou 2. É perfeitamente natural, quando você ainda está meio dormindo, querer pressionar o botão de soneca e continuar dormindo.

O desafio é: como você dá a si mesmo a motivação necessária para acordar cedo e criar um dia extraordinário, quando seu Nível de Motivação ao Acordar está apenas no 1 ou 2 quando seu despertador toca?

A resposta é simples: *um passo de cada vez.* Aqui estão meus cinco passos simples à prova de soneca para fazer acordar de manhã — até mesmo *cedo* — mais fácil do que nunca.

Passo 1: estabeleça suas intenções antes de deitar

A primeira chave para despertar é lembrar-se disto: *seu primeiro pensamento de manhã costuma ser o último pensamento que você teve antes de ir para a cama.* Por exemplo, todos tivemos noites nas quais mal conseguíamos adormecer porque estávamos empolgados demais para acordar na manhã seguinte. Fosse véspera de Natal, a noite anterior ao seu aniversário, seu primeiro dia na escola, o começo de um novo emprego ou a saída para as férias — assim que o despertador tocava, você abria os olhos com entusiasmo e empolgação para sair da cama e abraçar o dia!

Por outro lado, se seu último pensamento antes de ir para a cama foi algo como *"Não consigo acreditar que preciso me levantar em 6 horas; estarei exausto de manhã!"*, então seu primeiro pensamento quando o despertador tocar deverá ser algo do tipo: *"Oh, meu Deus, já se passaram 6 horas? Só quero continuar dormindo!"*

Portanto, o segredo é decidir e criar toda noite, conscientemente, uma expectativa positiva para a manhã seguinte. Para ajudar nisso e conhecer as palavras exatas a se dizer antes de ir para a cama para criar suas intenções poderosas, faça o download gratuito das *Afirmações da hora de deitar* do *Milagre da manhã* em www.MiracleMorning.com/Brazil.

Passo 2: coloque seu despertador no outro lado do quarto

Se você ainda não o fez, coloque seu despertador o mais longe possível da sua cama. Isso o obriga a deixar a cama e colocar seu corpo em movimento. Movimento gera energia, portanto, quando você se levanta e sai da cama, isso o ajuda naturalmente a acordar.

Se você deixa o despertador ao lado da cama, então, ainda está em um estado de sono parcial quando o alarme toca, e isso torna o acordar muito mais difícil. Tenho certeza de que você se identifica com rolar na cama, ainda meio adormecido, e desligar o despertador sem sequer se dar conta de que ele tocou. Sei que em muitas ocasiões cheguei a convencer a mim mesmo de que meu despertador era apenas parte do sonho que eu estava tendo.

O simples ato de obrigar a si mesmo a sair da cama para desligar o despertador aumentará instantaneamente seu NMA de NMA-1 para NMA-2. No entanto você, provavelmente, estará mais sonolento do que desperto. Portanto...

Passo 3: escove os dentes

Eu sei, eu sei. *Sério, Hal, você está me mandando escovar os dentes?* Sim. O ponto é que você está fazendo coisas impensadas nos primeiros poucos minutos e apenas dando ao seu corpo tempo para acordar. Portanto, depois de desligar o despertador, vá direto até a pia do banheiro para escovar os dentes e jogar um pouco de água quente (ou fria) no rosto. Esta atividade simples aumentará seu nível de motivação ao acordar de NMA-2 para NMA-3 ou NMA-4. Agora que sua boca está com aroma de menta é hora de...

Passo 4: beba um copo cheio de água

É crucial que a primeira coisa que você faça seja se hidratar toda manhã. Depois de 6 a 8 horas sem água, você estará moderadamente desidratado, e a desidratação provoca cansaço. Muitas vezes, quando as pessoas se sentem cansadas — em qualquer horário do dia —, tudo de que precisam é de mais água, e não de mais sono.

Comece pegando um copo d'água (ou você pode fazer o que eu faço: encha-o na noite anterior para que já esteja ali para você de manhã), e beba-o o mais rápido que seja confortável para você. O objetivo é reidratar seu corpo e sua mente o mais rápido possível, para repor a água da qual você foi privado durante as horas que passou dormindo.

Quando você bebe um copo d'água e se hidrata, seu Nível de Motivação ao Acordar passa de NMA-3 ou NMA-4 para NMA-4 ou NMA-5

Passo 5: vista suas roupas de ginástica

Por último, mas não menos importante, vista suas roupas de exercício, para que você esteja pronto para sair do quarto e começar imediatamente seu *Milagre da manhã*. Algumas pessoas preferem começar o dia pulando no chuveiro, mas acredito que devemos *merecer* nossa chuveirada matinal suando primeiro!

Exercícios matinais são cruciais para maximizar seu potencial, pois o colocam em um estado de pico mental, físico e emocional para que você possa ganhar o dia. Falaremos sobre exercícios mais aprofundadamente no próximo capítulo.

Executar esses passos simples leva apenas cerca de 5 minutos, e quando você os realiza, seu Nível de Motivação ao Acordar deve alcançar naturalmente NMA-5 ou NMA-6. Nesse ponto, muito menos disciplina é necessária para permanecer acordado para seu *Milagre da manhã*. Se você fosse tentar assumir esse compromisso quando seu despertador tocou — enquanto estava em NMA-1 —, seria uma decisão muito mais difícil de ser tomada.

Eis uma revisão rápida da *Estratégia de cinco passos à prova de soneca para despertar* para tornar significativamente mais fácil acordar e permanecer acordado:

1. **Estabeleça suas intenções na noite anterior.** Este é o passo *mais importante*. Lembre-se: seu primeiro pensamento de manhã costuma ser o último que você teve antes de ir para a cama, portanto, assuma a responsabilidade de criar empolgação genuína para a manhã seguinte, toda noite, antes de se deitar.
2. **Coloque seu despertador do outro lado do quarto.** Lembre-se: movimento gera energia!
3. **Escove os dentes.** Use enxaguante bucal para um gás extra!
4. **Beba um copo cheio d'água.** Hidrate-se o mais rápido possível.
5. **Vista suas roupas de ginástica.** Faça por merecer sua chuveirada matinal.

DICAS BÔNUS DO MILAGRE DA MANHÃ PARA ACORDAR

Tenha em mente que, apesar de essa estratégia ter provado funcionar para milhares de pessoas, estes cinco passos não são a *única* maneira de tornar mais fácil acordar pela manhã. Eis algumas outras dicas que ouvi de colegas praticantes do *Milagre da manhã*.

- **Afirmação da hora de ir para a cama do *Milagre da manhã*.** Se você ainda não o fez, pode parar um minuto agora para ir a www.MiracleMorning.com/Brazil e baixar o download gratuito das *Afirmações da hora de deitar do Milagre da manhã* reenergizantes e definidoras de intenção.

- **Coloque um *timer* na luz de seu quarto.** Um dos membros da comunidade *The Miracle Morning* coloca um *timer* na luz de seu quarto (você pode comprar um "*timer* para equipamentos" on-line em uma loja de equipamentos). Quando o despertador dele toca, a luz do quarto acende. Que ótima ideia. É muito mais fácil cair de volta no sono quando está escuro, de modo que fazer com que as luzes se acendam diz para sua mente e para seu corpo que está na hora de acordar. Usando ou não um *timer*, assegure-se de que a primeira coisa que fará quando o despertador tocar será acender a luz.
- **Coloque um *timer* no aquecedor do seu quarto.** Outra fã do *Milagre da manhã* disse que, no inverno, ligava o aquecedor do quarto em um *timer* programado para funcionar 15 minutos antes de ela acordar. Ela mantinha o quarto frio à noite, mas quente para quando acordasse, para que não ficasse tentada a se arrastar de volta para debaixo das cobertas para evitar o frio. Ela garante que fez enorme diferença!

Sinta-se livre para acrescentar coisas ou customizar sua *Estratégia à prova de soneca para despertar*, e se tiver qualquer dica que esteja aberto a compartilhar, eu adoraria ouvi-la. Por favor, sinta-se à vontade para me contatar diretamente na comunidade The Miracle Morning (no Facebook) em www.MyTMMCommunity.com.

É tudo uma questão de ter uma estratégia eficaz, predeterminada, passo a passo, para aumentar seu Nível de Motivação ao Acordar pela manhã. Não espere para fazer isso! Comece *hoje à noite* lendo as *Afirmações da hora de deitar* do *Milagre da manhã*, colocando seu despertador no outro lado do quarto, colocando um copo d'água em sua mesa de cabeceira e comprometendo-se a dar os outros dois passos de manhã.

capítulo 6

OS SALVADORES DE VIDA

Seis práticas que seguramente pouparão você de uma vida de potencial não atingido

Sucesso é algo que você atrai pela pessoa em quem se torna.

— JIM ROHN

Uma vida extraordinária consiste em melhorias diárias e contínuas nas áreas que mais importam.

— ROBIN SHARMA

Estressado. Oprimido. Frustrado. Não realizado.

Estas são algumas palavras desagradáveis que fornecem uma descrição lamentável, mas bastante precisa, de como a pessoa média se sente em relação à própria vida frequentemente.

Você e eu estamos vivendo uma das épocas mais prósperas e avançadas da história humana, com mais oportunidades e recursos disponíveis para nós do que nunca. Contudo, a maioria não está explorando o potencial ilimitado que existe dentro de cada um de nós. Não estou bem com isso. Você está?

A LACUNA NO POTENCIAL

Você já sentiu que a vida que deseja e a pessoa que sabe que pode ser estão fora de seu alcance por pouco? Às vezes, você sente como se estivesse correndo atrás de seu potencial — sabe que ele está ali, pode vê-lo —, mas nunca consegue realmente agarrá-lo? Quando vê aqueles que estão sobressaindo em uma área na qual você não está, parece que eles têm tudo decifrado — como se soubessem algo que você não sabe, pois se você soubesse *o que é*, então, também estaria sobressaindo naquela área?

A maioria de nós vive no lado errado de uma enorme lacuna em nosso potencial, uma lacuna que separa quem somos de quem podemos nos tornar. Muitas vezes, ficamos frustrados com nós mesmos, nossa consistente falta de motivação, de esforço e de resultados em uma ou mais áreas de nossas vidas. Passamos tempo demais *pensando* nas ações que deveríamos estar realizando para criar os resultados que desejamos, mas, depois, não efetivamos tais ações. Todos sabemos o que precisamos fazer; apenas não fazemos consistentemente o que sabemos. Você se identifica?

Essa *lacuna no potencial* varia de tamanho de pessoa para pessoa. Você pode sentir que está muito próximo de seu potencial atual e que algumas poucas correções podem fazer toda a diferença. Ou pode sentir o contrário — como se seu potencial estivesse tão longe de quem você tem sido que nem mesmo sabe por onde começar. Seja qual for seu caso, saiba que é perfeitamente possível e atingível para você viver sua vida no lado certo de sua lacuna no potencial e se tornar a pessoa que deseja ser.

Quer você esteja atualmente no lado errado do *grand canyon* de seu potencial, perguntando-se como chegará ao outro lado, ou se esforçando para atravessar o desfiladeiro, mas preso em um platô, e não tem sido capaz de reduzir a lacuna e chegar ao próximo nível, este capítulo vai lhe apresentar seis ferramentas que possibilitarão ir de onde está — aceitando menos de si do que sabe que é possível — para se desenvolver na pessoa em quem você *sabe* que pode se tornar.

SUA VIDA NÃO É O QUE VOCÊ PENSA QUE É

A maioria de nós está tão ocupada tentando administrar, manter ou até mesmo apenas sobreviver à "situação" que não cria tempo para se concentrar no que é mais importante: nossa *vida*. Qual é a diferença? Nossa situação de vida é o conjunto de circunstâncias, eventos, pessoas e lugares *externos* que nos cercam. Não é quem somos. Somos mais do que uma situação de vida.

Sua *vida* é quem você é no nível mais profundo. Sua vida é feita dos componentes *internos*, atitudes e estados mentais que podem lhe dar o poder de alterar, ampliar ou mudar sua situação de vida em qualquer momento específico.

Sua *vida* é constituída das partes *Física, Intelectual, Emocional* e *Espiritual* que formam cada ser humano — ou *F.I.E.E.*, para simplificar. A *Física* inclui coisas como seu corpo, saúde e energia. A

Intelectual incorpora sua mente, sua inteligência e seus pensamentos. A *Emocional* leva em conta suas emoções, seus sentimentos e suas atitudes. A *Espiritual* inclui coisas intangíveis como seu espírito, sua alma e o poder superior invisível que tudo vigia.

Sua *vida* é onde jaz sua capacidade de criar novos sentimentos, perspectivas, crenças e atitudes em seu mundo "interior", para que você possa criar ou alterar as circunstâncias, os relacionamentos, os resultados e qualquer outra coisa no âmbito "externo" de sua situação de vida. Como muitos sábios nos ensinaram: *nosso mundo exterior é um reflexo do nosso mundo interior*. Concentrando tempo e empenho a cada dia em desenvolver seu *F.I.E.E.*, e tornando-se constantemente uma versão melhor de si mesmo, sua situação de vida, inevitavelmente — quase automaticamente —, melhorará.

Posso lhe assegurar que, através da minha própria jornada transformadora — das profundezas da mediocridade, justificando minhas desculpas e vivendo a maioria das áreas da minha vida em algum ponto entre medíocre e médio, para atingir objetivos que um dia me pareciam impossíveis —, seu comprometimento com o desenvolvimento pessoal diário será tão instrumental para sua transformação quanto foi para a minha.

HORA DE SALVAR A VIDA QUE VOCÊ MERECE VIVER

Para muitas pessoas a vida extraordinária, realizadora e abundante que realmente desejam — nossa vida *Nível 10* — lhes escapa porque elas estão oprimidas e sobrecarregadas demais por sua situação de vida cotidiana. Sua situação de vida está corroendo todo o seu tempo, de modo que sua vida, o que mais importa, não está sendo cuidada.

Para poupar sua vida *Nível 10* de ser negligenciada e limitada pelas demandas de nossa situação de vida — o que acaba levando a uma existência de remorso, potencial não atingido e até de mediocridade — você deve priorizar e dedicar tempo todo dia para seu desenvolvimento pessoal. Aqui entram *Os salvadores de vida do* Milagre da manhã — um conjunto de seis práticas diárias que expandem e mudam sua *vida*, cada uma desenvolvendo um ou mais dos seus aspectos *físico*, *intelectual, emocional* e *espiritual*, para que você possa se tornar quem precisa ser para criar a vida que deseja.

Lembre-se: quando você muda seu mundo interior — sua *vida* —, então seu mundo exterior — sua *situação de vida* — melhorará paralelamente.

O PRIMEIRO "S" DOS SALVADORES DE VIDA

Não, não é “sono”. Desculpe-me. Apesar de saber que muitas pessoas adorariam poder dormir no caminho para o sucesso, a vida simplesmente não funciona dessa maneira — a menos que você tenha sido congelado criogenicamente e esteja esperando uma grande herança quando for descongelado.

Eis aqui seis práticas poderosas e comprovadas de desenvolvimento pessoal conhecidas como *Salvadores de vida* que você utilizará para obter acesso às forças poderosas — que já existem dentro de você — que o capacitarão a alterar, modificar ou transformar qualquer área de sua vida. Vamos ver cada uma das seis ferramentas de desenvolvimento pessoal que constituem os *Salvadores de vida* e como cada uma o ajudará a se tornar a pessoa que precisa ser para atrair, criar e viver facilmente a vida mais extraordinária que jamais imaginou.

SILÊNCIO

Na atitude de silêncio a vida encontra o caminho sob uma luz mais clara, e o que é elusivo e enganador resolve-se em uma clareza cristalina.

— MAHATMA GANDHI

Você pode aprender mais em uma hora de silêncio do que em um ano de livros.

— MATTHEW KELLY

Silêncio é a primeira prática dos *Salvadores de vida*, e pode ser uma das áreas mais importantes para melhorar nossos ruidosos estilos de vida, acelerados e superestimulados. Refiro-me ao poder transformador de vida do *Silêncio intencional*. "Intencional" significa simplesmente que você está se engajando em um período de Silêncio com um propósito altamente vantajoso em mente — não apenas por fazê-lo. Como Matthew Kelly afirma tão eloquentemente em seu livro best-seller *O ritmo da vida*: "Você pode aprender mais em uma hora de silêncio do que em um ano de livros." Essa é uma afirmação poderosa, de um homem muito sábio.

Se você quer reduzir imediatamente seus níveis de estresse, para começar o dia com o tipo de calma, clareza e paz de espírito que lhe permitirá permanecer concentrado no que lhe é mais importante, e até dançar à beira da iluminação — fazer o oposto do que *a maioria das pessoas* faz —, comece cada manhã com um período de Silêncio intencional.

Os benefícios do Silêncio que melhoram a vida têm sido bem-documentados ao longo da história. Do poder da oração à mágica da meditação, algumas das maiores mentes da história usaram o Silêncio intencional para transcender as próprias limitações e criar resultados extraordinários.

COMO SUAS MANHÃS COSTUMAM COMEÇAR?

Você investe tempo em se centrar e criar um estado mental ideal para lhe conduzir pelo resto do dia? Ou costuma esperar para acordar até ter algo para fazer? As palavras *calma, tranquila* ou *rejuvenescedora* descrevem sua manhã média? Se sim, parabéns! Você já está um passo à frente do restante de nós.

Para a maioria de nós, palavras como *apressada, agitada, estressante* ou até mesmo *caótica* podem descrever melhor nossa manhã típica. Para outros, *lento, preguiçoso* e *sonolento* podem ser uma descrição mais precisa de como nosso dia começa. Qual desses cenários reproduz melhor suas manhãs?

Manhãs, para muitos de nós, são tipicamente bem agitadas e apressadas. Em geral, estamos correndo de um lado para o outro, tentando nos aprontar para o dia, e nossas mentes, muitas vezes, estão infestadas por diálogos internos sobre *o que precisamos fazer, para onde temos de ir, quem precisamos ver, o que nos esquecemos de fazer, o fato de que estamos atrasados, uma discussão com nosso parceiro ou parente*.

Outros têm dificuldades para simplesmente seguir em frente na maioria das manhãs. Sentem-se lentos, preguiçosos e improdutivos. Portanto, para a grande maioria de nós, as manhãs ou são estressantes e apressadas, ou lentas e improdutivas. Nenhuma das duas representa a maneira ideal de começar nosso dia.

O Silêncio é uma das melhores maneiras para reduzir o estresse imediatamente, enquanto aumenta sua autoconsciência e proporciona a clareza que lhe permitirá manter o foco em seus objetivos, suas prioridades, e o que é mais importante: para sua vida, a cada dia.

Aqui estão algumas das minhas atividades preferidas para você escolher e praticar durante seu período de Silêncio, em nenhuma ordem específica, seguidas por uma simples meditação para você começar:

- Meditação
- Oração
- Reflexão
- Respiração Profunda
- Gratidão

Em algumas manhãs, faço apenas uma dessas atividades, em outras, eu as combino. Todas essas práticas relaxarão sua mente e seu corpo, acalmarão seu espírito e permitirão que você esteja totalmente presente e aberto para receber os benefícios que virão dos demais *Salvadores de vida* que constituem o restante de seu *Milagre da manhã*.

É muito importante que você não fique na cama para fazer isso, e que, preferivelmente, saia de seu quarto. O problema em permanecer na cama, ou até mesmo no quarto, onde sua cama aconchegante está bem à vista, é que é muito fácil passar de *sentado* em Silêncio para se recostar e mergulhar de volta no sono. Sempre me sento no sofá da minha sala de estar, onde já tenho arrumado tudo que preciso para meu *Milagre da manhã*. Minhas afirmações, diário, DVD de yoga, o livro que estou lendo — tudo tem seu lugar e está pronto para mim a cada dia para que, de manhã, seja fácil mergulhar de cabeça e engajar-me no meu *Milagre da manhã*, sem precisar procurar por nada.

MEDITAÇÃO

Como já existem muitos ótimos livros, artigos e websites que se concentram em meditação, não entrarei em muitos detalhes ao descrever os benefícios comprovados e as diversas abordagens dessa prática. Em vez disso, apenas citarei alguns dos quais acredito que sejam os benefícios mais significativos, e lhe darei um passo a passo para meditação que você poderá começar a usar imediatamente.

A essência da meditação é tão só silenciar ou concentrar a mente por um espaço de tempo. Você pode ou não estar ciente dos benefícios extraordinários da meditação para a saúde. Estudos e mais estudos mostram que meditação pode ser mais eficaz do que *medicação*, e ligam meditação regular a melhorias no metabolismo, pressão arterial, atividade cerebral e outras funções corporais. Ela pode aliviar o estresse e a dor, promover o sono, ampliar o foco e a concentração, e até aumentar a expectativa de vida. Meditação também exige pouquíssimo tempo. Você pode se beneficiar dos efeitos da meditação com apenas poucos minutos de prática por dia.

Celebridades, presidentes de companhias e gente de muito sucesso como Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah e muitos outros declararam publicamente que meditação regular, muitas vezes diária, tornou-se parte inestimável de suas vidas. O presidente da Tupperware, Rick Goings, disse ao *Financial Times* que tentava meditar pelo menos 20 minutos todos os dias. Ele afirma: “Para mim é uma prática que não apenas elimina o estresse como também me dá uma visão renovada para clarificar o que está realmente acontecendo e o que realmente importa.” Oprah disse ao Dr. OZ que a Meditação Transcendental a tem ajudado a “conectar-se com o que é Deus”, segundo o *Huffington Post.*

Existem muitos gêneros e tipos de meditação, mas, de modo geral, pode-se dividi-la em duas categorias: a meditação “guiada” e a meditação “individual”. Meditações guiadas são aquelas nas quais você escuta a voz de outra pessoa e recebe instruções para ajudar a orientar seus pensamentos, sua

concentração e consciência. Meditações individuais são simplesmente aquelas que você faz sozinho, sem assistência de ninguém.

MEDITAÇÃO DO *MILAGRE DA MANHÃ*

Eis aqui uma meditação simples, passo a passo, que você pode usar durante seu *Milagre da manhã*, mesmo que nunca tenha meditado.

- Antes de iniciar sua meditação é importante preparar seu estado mental e estabelecer suas expectativas. É um momento para você tranquilizar sua mente e abandonar a necessidade compulsiva de estar o tempo todo *pensando* em algo — seja revivendo o passado, ficando estressado ou preocupando-se com o futuro —, mas nunca vivendo plenamente o presente. Esse é o momento de abandonar seus estresses, deixar de se preocupar com os seus problemas e estar plenamente presente *neste* instante. É um momento para acessar a essência de quem você d*e fato* é — de mergulhar mais profundamente do que você tem, do que faz ou dos rótulos que aceitou como sendo "quem você é" —, o que a maioria das pessoas jamais sequer tentou fazer. Acessar essa essência de *quem você realmente é* costuma ser chamado de "apenas ser". Sem pensar, sem fazer, apenas *ser*. Se isso lhe parece estranho, ou é "*new age*" demais, tudo bem. Eu costumava me sentir da mesma maneira. Na certa é porque você nunca tentou. Mas, graças a Deus, você está prestes a tentar.
- Encontre um lugar silencioso e confortável para se sentar — no sofá, em uma cadeira, no chão ou em uma almofada.
- Sente-se ereto, de pernas cruzadas. Você pode fechar os olhos ou olhar para o chão, cerca de sessenta centímetros à sua frente.
- Comece concentrando-se em sua respiração, respirando profunda e demoradamente. Inspire pelo nariz e expire pela boca, e assegure-se de que esteja respirando com a barriga, não com o peito. A respiração mais eficaz deve fazer sua barriga se expandir, não seu peito.
- Agora, comece a ritmar sua respiração; inspire lentamente contando 3 segundos (1, 2, 3)... segure por 3 segundos (1, 2, 3)... depois expire, lentamente, contando até 3 (1, 2, 3). Sinta seus pensamentos e suas emoções se acomodando enquanto se concentra na respiração. Esteja ciente de que, enquanto tenta acalmar sua mente, pensamentos ainda o visitarão. Apenas os reconheça, depois, deixe-os ir embora, sempre retornando a concentração para sua respiração.
- Lembre-se de que esse é um momento para você abandonar a necessidade compulsiva de estar *constantemente* pensando em algo. Esse é um momento para abandonar seu estresse e parar de se preocupar com seus problemas. Esse é o instante para estar plenamente presente *neste* momento.

Isto costuma ser chamado de apenas *ser*. Sem pensar, sem fazer, apenas ser. Continue a seguir suas respirações, e imagine estar inspirando energia positiva, amorosa e tranquila e expirando todas as suas preocupações e o seu estresse. Desfrute o silêncio. Desfrute o momento. Apenas respire... *Apenas seja*.

- Se você descobrir que tem um fluxo constante de pensamentos, concentrar-se em uma única palavra ou frase e repeti-la de novo e de novo para si mesmo enquanto inspira e expira poderá ajudá-lo. Por exemplo, você pode tentar algo como: (inspire) "Eu respiro em paz..."; (expire) "Eu expiro amor... eu respiro em paz..."; (inspire) "Eu expiro amor..."; (expire)... Você pode trocar as palavras *paz* e *amor* por qualquer outra coisa que acredite precisar mais em sua vida (confiança, fé, energia, crença etc.) e o que você sentir que quer dar mais ao mundo.
- Meditação é um presente que você pode dar a si mesmo todos os dias. É realmente um presente incrível. O tempo que passo meditando tornou-se uma das partes favoritas do meu dia. É um momento para estar em paz, experimentar gratidão, e um instante de liberdade das coisas que nos estressam e nos preocupam no cotidiano. Pense na meditação diária como férias temporárias de seus problemas. Sim, seus problemas continuarão existindo quando você terminar sua meditação diária, mas você descobrirá que está muito mais centrado e mais bem-equipado para solucioná-los.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE SILÊNCIO

Não existe apenas uma única maneira correta para passar o tempo em Silêncio. Você pode rezar, meditar, concentrar-se nas coisas pelas quais é grato, ou até mergulhar em pensamentos profundos. Para mim, ficar sentado em Silêncio — especialmente meditar — foi bastante difícil no começo, talvez porque sofro do que os médicos diagnosticaram como TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade). Não sei se concordo com o diagnóstico ou mesmo com a ideia de que TDAH seja um "distúrbio" (essa é uma conversa para outro momento), mas posso testemunhar que é, definitivamente, um desafio ficar sentado quieto e acalmar a mente. Pensamentos tendem a ir e vir rapidamente, quicando como uma bola de fliperama, quase sem parar.

Portanto, apesar de eu *ficar sentado* em silêncio, minha mente não parava de disparar. O fato de que permanecer sentado imóvel e clareando a mente era tão difícil para mim foi precisamente o motivo pelo qual precisei me comprometer a dominar a técnica. Levei de três a quatro semanas praticando Silêncio todo dia, até me sentir competente. Eu chegava a um lugar no qual permitia que pensamentos viessem, eu os reconhecia tranquilamente, e depois os deixava tranquilamente ir embora, sem ficar frustrado. Portanto, não se desencoraje se passar tempo em Silêncio, ou meditar, for um desafio para você no começo.

Em relação a quanto tempo você deve praticar seu período de Silêncio, recomendo começar com 5 minutos, apesar de que no próximo capítulo vou lhe ensinar como experimentar os benefícios do

Silêncio que melhoram sua vida em apenas 60 segundos por dia! Quando comecei essa prática, eu permanecia sentado em Silêncio, calmo e relaxado, fazia uma oração, meditava, ponderava sobre as coisas pelas quais eu era grato, e apenas respirava profundamente, por 5 minutos. É uma maneira tão tranquila e perfeita para começar cada dia!

AFIRMAÇÕES

É a repetição de afirmações que leva à crença. Quando essa crença se torna uma convicção profunda, as coisas começam a acontecer.

— MUHAMMAD ALI

Você será um fracasso até gravar no subconsciente a convicção de que é um sucesso. Isso é realizado fazendo uma afirmação, a qual dá um estalo.

— FLORENCE SCOVEL SHINN

"Sou o maior!" Muhammad Ali afirmava estas palavras repetidamente — então, ele *se tornou* o maior. Afirmações são uma das ferramentas mais eficientes para se tornar rapidamente a pessoa que você precisa ser para conquistar tudo o que deseja na vida. Afirmações permitem que você projete e depois desenvolva o estado mental (pensamentos, crenças, concentração) de que precisa para levar qualquer área de sua vida para o próximo nível.

Não é coincidência que algumas das pessoas mais bem-sucedidas em nossa sociedade — celebridades como Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah e muitos outros — tenham, todas, falado sobre sua crença em que o pensamento positivo e o uso de afirmações as têm ajudado em sua jornada rumo ao sucesso e à riqueza.

Quer você se dê conta ou não, falar incessantemente consigo mesmo não é apenas para os loucos. Cada um de nós possui um diálogo interno que ocorre dentro de nossas cabeças, quase sem parar.

Grande parte dele é inconsciente, ou seja, não escolhemos conscientemente o diálogo. Em vez disso, permitimos que nossas experiências passadas, tanto boas quanto ruins, passem de novo. Isso não é apenas completamente normal, é um dos processos mais importantes que cada um de nós deve aprender e dominar. Contudo, pouquíssimos assumem a responsabilidade de escolher ativamente elaborar pensamentos positivos e proativos que agregarão valor às suas vidas.

Li há pouco uma estatística de que 80% das mulheres têm pensamentos autodepreciativos em relação a si mesmas (imagem corporal, desempenho no trabalho, a opinião que outras pessoas têm delas etc.) ao longo do dia. Tenho certeza de que os homens também os têm, apesar de poder ser em número menor.

Seu diálogo interno exerce dramática influência sobre seu nível de sucesso em todos os aspectos da sua existência — confiança, saúde, felicidade, riqueza, relacionamentos etc. Suas afirmações ou estão trabalhando a seu favor ou contra você, dependendo de como as está utilizando. Se você não projeta e não escolhe conscientemente suas afirmações, está suscetível a repetir e a reviver os medos, as inseguranças e as limitações de seu passado.

No entanto, quando você projeta e escreve ativamente suas afirmações para que estejam alinhadas com o que deseja realizar e com quem você precisa ser para realizar tais coisas — e compromete-se a repeti-las diariamente (de preferência *em voz alta*) —, elas são gravadas imediatamente em sua mente subconsciente. Suas afirmações funcionam para transformar a maneira como você pensa e sente para que possa superar suas crenças e seus comportamentos limitadores, e substituí-los por aqueles que necessita para ter sucesso.

COMO AFIRMAÇÕES MUDARAM MINHA VIDA

Minha primeira exposição na vida real ao poder das afirmações aconteceu quando eu morava com um dos meus amigos mais bem-sucedidos, Matt Recore. Quase todo dia eu ouvia Matt gritando no chuveiro, em seu quarto. Pensando que estava me chamando, eu me aproximava da porta, apenas para descobrir que ele gritava coisas como: “Estou no controle do meu destino! Mereço ser um sucesso! Estou comprometido a fazer tudo que preciso hoje para atingir meus objetivos e criar a vida dos meus sonhos!” *Mas que esquisitão*, pensava.

A única exposição anterior que tive a afirmações foi através de uma paródia popular na década de 1990 no programa de TV de sucesso *Saturday Night Live*, no qual o personagem de Al Franken, Stuart Smalley, costumava se olhar em um espelho e repetir para si mesmo: “*Sou bom o bastante, sou esperto o bastante, e, ora bolas, as pessoas gostam de mim!*” Como resultado, sempre vi as afirmações como uma piada. Matt conhecia o assunto. Como aluno de Tony Robbins, Matt vinha usando afirmações e mantras fazia anos para criar extraordinários níveis de sucesso. Dono de cinco casas, e um dos melhores engenheiros de rede do país (tudo aos 25 anos de idade), eu deveria ter imaginado que Matt sabia o

que estava fazendo. Afinal de contas, era eu quem estava alugando um quarto na casa *dele*. Infelizmente, levei mais alguns anos para me dar conta de que afirmações eram uma das ferramentas mais poderosas para transformar a vida.

Minha primeira experiência usando afirmações veio quando li a respeito no lendário livro de Napoleon Hill, *Pense e enriqueça* (o qual recomendo muito, diga-se de passagem). Apesar de ser cético em relação a que a repetição de afirmações fosse mesmo ter algum impacto mensurável em minha vida, pensei em tentar. Se funcionava para Matt, poderia funcionar para mim. Assim, escolhi como alvo a crença limitadora que eu desenvolvera após sofrer danos cerebrais significativos no meu acidente de carro: *Tenho uma memória horrível.*

Se você leu meu primeiro livro, *Taking Life Head On*, sabe que minha memória de curto prazo se tornou praticamente inexistente depois do acidente de carro que sofri. Apesar de isso ter levado a alguns incidentes bastante cômicos, minha memória estava tão ruim que amigos e parentes passavam horas me visitando no hospital, saíam rapidamente para almoçar e, quando voltavam, eu os cumprimentava como se não os visse fazia anos.

Encarar tamanha limitação física devido a um ferimento cerebral traumático levou-me a reforçar continuamente a crença de que *tenho uma memória horrível*. Sempre que alguém me pedia para me lembrar de alguma coisa ou lembrá-lo de algo, eu sempre respondia: *"Eu faria isso, mas não posso — tenho danos cerebrais e uma memória de curto prazo horrível."*

Sete anos já haviam se passado desde meu acidente de carro, e apesar de essa crença ser baseada na minha realidade *na época do acidente*, estava na hora de abandoná-la. Talvez minha memória fosse tão *horrível*, pelo menos em parte, porque eu jamais fizera o esforço de acreditar que ela pudesse melhorar. Como Henry Ford disse: "Quer você pense que pode, quer pense que não pode, você está certo dos dois jeitos."

Se afirmações poderiam mudar o que era, para mim, a crença limitadora mais *justificada* que eu tinha, então, elas deveriam poder mudar qualquer coisa. Portanto, criei minha primeira afirmação, que dizia: *Abri mão da crença limitadora de que tenho uma memória horrível. Meu cérebro é um organismo maravilhoso, capaz de curar a si mesmo, e minha memória pode melhorar; mas somente na proporção do quanto acredito que ela possa melhorar. Sendo assim, a partir deste momento, manterei a crença inabalável de que tenho uma memória excelente, e que ela continua a melhorar a cada dia.*

Eu lia esta curta afirmação todo dia, durante meu *Milagre da manhã.* Ainda programado com minhas crenças antigas, eu não tinha certeza de que estava funcionando. Então, dois meses depois do meu primeiro dia recitando minha afirmação, aconteceu algo que não tinha ocorrido em mais de sete anos. Uma amiga pediu-me para *lembrar* de telefonar para ela no dia seguinte, e respondi: "Claro, sem problema." Assim que as palavras saíram da minha boca, meus olhos se arregalaram e fiquei empolgado! Minha crença limitadora acerca da minha memória horrível estava perdendo o poder. Eu a substituíra, e reprogramara minha mente subconsciente com minha crença nova e capacitadora, usando minhas afirmações.

A partir daquele ponto, tendo também acrescentado a crença de que *afirmações realmente funcionam*, não apenas minha memória continuou a melhorar como também criei afirmações para cada área da minha vida que eu queria melhorar. Comecei a usar afirmações para aprimorar minha saúde,

minhas finanças, meus relacionamentos, minha felicidade geral, minha confiança, além de toda e qualquer *crença, mentalidade* e *hábito* que demandavam uma melhora. Nada estava fora dos limites. Não há limites!

COMO ESTÁ SUA PROGRAMAÇÃO?

Todos fomos programados — no nível subconsciente — para pensar, acreditar e agir da maneira como o fazemos. Nossa programação é resultado de muitas influências, incluindo o que outros nos disseram, o que dissemos a nós mesmos e todas as nossas experiências de vida — tanto as boas quanto as ruins. Alguns de nós têm uma programação que torna mais fácil sermos felizes e bem-sucedidos, enquanto outros — creio que a maioria — possuem uma programação que torna a vida difícil.

Portanto, a *má notícia* é que, se não modificarmos ativamente nossa programação, nosso potencial será esmagado e nossas vidas, limitadas pelos medos, pelas inseguranças e limitações do nosso passado. Devemos parar de nos programar para uma vida de mediocridade concentrada no que estamos fazendo de errado, sendo duros demais com nós mesmos quando cometemos erros e fazendo com que nos sintamos culpados, inadequados e indignos do sucesso que de fato desejamos.

A *boa notícia* é que nossa programação pode ser modificada ou aprimorada a qualquer momento. Podemos nos reprogramar para superar todos os nossos medos, inseguranças, maus hábitos e qualquer crença autolimitadora e destruidora de potencial que hoje temos, para que possamos nos tornar tão bem-sucedidos quanto queremos ser, em qualquer área da vida que escolhermos.

Você pode usar afirmações para começar a se programar para ser confiante e bem-sucedido em tudo que faz, apenas dizendo repetidamente a si mesmo quem você quer ser, o que quer realizar e como o realizará. Com repetições suficientes, sua mente subconsciente começará a acreditar no que você lhe diz, desenvolverá uma ação a respeito, e, eventualmente, se manifestará em sua realidade.

Colocar suas afirmações por escrito torna possível para você escolher sua nova programação de modo que ela o conduza na direção da condição ou estado mental desejado, capacitando-o a revisá-la constantemente. Repetir muitas vezes uma afirmação levará à aceitação pela mente, e resultará em mudanças em seus pensamentos, crenças e comportamentos. Como você pode escolher e criar suas afirmações, pode projetá-las para ajudá-lo a estabelecer os pensamentos, as crenças e os comportamentos que deseja e precisa para ter sucesso.

CINCO PASSOS SIMPLES PARA CRIAR SUAS PRÓPRIAS AFIRMAÇÕES

Aqui estão cinco passos simples para criar sua primeira afirmação, seguidos por um link onde você pode fazer download de afirmações gratuitas do *Milagre da manhã*:

Passo 1: o que você realmente quer?

O propósito de uma afirmação escrita é programar sua mente com as crenças, atitudes e comportamentos/hábitos vitais para que você seja capaz de atrair, criar e manter seus níveis ideais de sucesso — sucesso *Nível 10* — em todas as áreas de sua vida. Portanto, sua afirmação deve, em primeiro lugar, articular com clareza exatamente como você quer que sua vida seja, em cada área.

Você pode organizar suas afirmações de acordo com as áreas nas quais quer se concentrar mais em melhorar, como Saúde/Boa Condição Física, Mentalidade, Emoções, Finanças, Relacionamentos, Espiritualidade etc. Comece especificando, por escrito, o que você de fato quer — sua visão ideal para si mesmo e para sua vida — em cada área.

Passo 2: por que você quer isso?

Como meu bom amigo Adam Stock, presidente da Rising Stock, Inc., disse-me uma vez: "O sábio começa com *por quês*." Todos desejam ser felizes, saudáveis e bem-sucedidos, mas desejar raramente é uma estratégia eficaz para conseguir isso. Aqueles que superam as tentações da mediocridade e conquistam tudo que desejam na vida possuem um *porquê* extraordinariamente estimulante que os motiva. Eles definiram um propósito de vida claro e mais poderoso do que a soma do conjunto de seus problemas insignificantes e dos inúmeros obstáculos que enfrentarão, inevitavelmente, e acordam todo dia e trabalham para atingir tal propósito.

Inclua por que, no nível mais profundo, todas as coisas que você deseja são importantes para você. Ser absolutamente claro quanto aos seus *porquês* mais profundos lhe concederá um propósito irrefreável.

Passo 3: quem você está comprometido a *ser* para criar isso?

Como meu primeiro *coach*, Jeff Sooey, costumava dizer, *aqui é onde o pneu encontra a estrada*. Em outras palavras, sua vida só melhora *depois* que você melhora. Seu mundo exterior melhora apenas depois de você ter investido inúmeras horas melhorando a si mesmo. *Ser* (quem você precisa ser) e *fazer* (o que você precisa fazer) são pré-requisitos para *ter* o que você deseja ter. Seja claro quanto a quem você precisa ser, está *comprometido* a ser, para levar sua vida, negócio, saúde, casamento etc. para o próximo nível e além.

Passo 4: o que você está comprometido a *fazer* para conseguir?

Que ações você precisará realizar, consistentemente, para tornar sua visão de vida ideal uma realidade? Quer perder peso? Sua afirmação poderia dizer algo como: *Estou 100% comprometido em ir à academia cinco dias por semana e a correr na esteira por no mínimo 20 minutos.* Se você é um vendedor, sua afirmação poderia ser: *Estou comprometido a fazer 20 telefonemas em busca de perspectivas todo dia, das 8 às 9 da manhã.* Quanto mais específicas forem suas ações, melhor. Assegure-se de incluir frequência (com que frequência), quantidade (quantas vezes) e horários precisos (em quais horários começará e encerrará suas atividades).

Também é importante começar devagar. Se você está indo para a academia zero dia por semana, por 0 minuto, passar a ir cinco vezes por semana, por 20 minutos, é um grande salto. É importante dar passos administráveis. Experimente pequenos sucessos no caminho para se sentir bem e não se desencoraje estabelecendo expectativas altas demais para que consiga mantê-las. Você pode construir seu objetivo ideal. Comece escrevendo um objetivo diário ou semanal e decida quando o aumentará. Depois de algumas semanas atingindo com sucesso seu objetivo de ir à academia dois dias por semana, por 20 minutos, aumente para três vezes por semana e daí em diante.

Passo 5: acrescente citações e filosofias inspiradoras

Estou sempre atento a citações e filosofias que eu possa acrescentar às minhas afirmações. Por exemplo, uma das minhas afirmações vem do livro *What Got You Here Won't Get You There*, de Marshal Goldsmith: "*A habilidade número 1 de pessoas influentes é o esforço sincero de fazer com que uma pessoa se sinta como se fosse a mais importante do mundo. Essa é uma das habilidades que Bill Clinton, Oprah Winfrey e Bruce Goodman usaram para se tornar os melhores em suas áreas. Farei isso com cada pessoa que me conectar!*"

Outra diz: "*Siga o conselho de Tim Ferris: para maximizar a produtividade, agende blocos de 3 a 5 horas ou metades do dia de atenção singularmente concentrada em UMA única atividade ou projeto, em vez de tentar mudar de tarefas a cada 60 minutos.*"

Sempre que vir ou ouvir uma citação que inspire você, ou encontrar uma filosofia ou estratégia capacitadora e pensar consigo mesmo: "*Cara, esta é uma área enorme de melhoria para mim*", acrescente-a às suas afirmações. Concentrando-se nelas todos os dias, você começará a integrar as filosofias e estratégias capacitadoras ao seu modo de pensar e de viver, o que melhorará seus resultados e sua qualidade de vida.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE AFIRMAÇÕES

- Para que suas afirmações sejam eficazes é importante que você sinta suas emoções enquanto as lê. Repetir inconscientemente uma frase diversas vezes, sem *sentir* sua verdade, terá um impacto mínimo sobre você. Assuma responsabilidade por gerar emoções autênticas e infundir poderosamente tais emoções em cada afirmação que repetir para si mesmo. Divirta-se com isso. Se você está empolgado quanto a uma afirmação, não dói dançar e gritá-la do telhado!
- Também pode ser benéfico incorporar uma *fisiologia* cheia de propósito, tal como recitar suas afirmações com a coluna ereta, respirando profundamente, com o punho em riste, ou fazendo exercício. Combinar atividade física com afirmações é uma ótima maneira de atrelar o poder da conexão entre a mente e o corpo.
- Tenha em mente que suas afirmações nunca serão realmente uma versão "final", pois você deve estar atualizando-as sempre. À medida que continuar a aprender, crescer e evoluir, o mesmo deverá acontecer com suas afirmações. Quando você pensar em um novo objetivo, sonho, hábito ou filosofia que deseja integrar à sua vida, acrescente-o às suas afirmações. Quando você atinge um objetivo ou integra completamente um novo hábito à sua vida, pode descobrir que não é mais necessário se concentrar nele todos os dias, e com isso escolher removê-lo de suas afirmações.
- Por fim, você deve ser consistente na leitura de suas afirmações *diárias*. Isso mesmo, você deve lê-las diariamente. Dizer uma afirmação ocasionalmente é tão eficaz quanto fazer exercícios ocasionalmente. Você não verá nenhum resultado mensurável até que as torne parte de sua rotina diária. Isso é tudo do que trata *O desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã (capítulo 10) — fazer de cada um dos *Salvadores de vida* um hábito para que você possa fazê-los sem esforço.
- *Mais uma coisa a se considerar*: ler este livro — ou qualquer livro — *é* uma afirmação para você mesmo. Tudo que você lê influencia seus pensamentos. Ao ler consistentemente livros e artigos positivos de automelhoria você está programando sua mente com os pensamentos e as crenças que o apoiarão na criação de sucesso.

VISITE WWW.MIRACLEMORNING.COM/BRAZIL PARA:

- Obter ajuda para criar e aperfeiçoar suas afirmações...
- Ver uma amostra das minhas próprias afirmações pessoais...
- Ver e fazer download de afirmações altamente eficazes do *Milagre da manhã* sobre tudo, como *perder peso, melhorar seus relacionamentos, aumentar sua energia, desenvolver uma autoconfiança extraordinária, ganhar mais dinheiro, superar a depressão* e muito mais...

VISUALIZAÇÃO

Pessoas comuns acreditam somente no possível. Pessoas extraordinárias visualizam não o que é possível ou provável, mas sim o que é impossível. E visualizando o impossível elas começam a vê-lo como possível.

— CHERIE CARTER-SCOTT

Veja as coisas como gostaria que fossem em vez de como elas são.

— ROBERT COLLIER

Visualização, também conhecida como *visualização criativa* ou *ensaio mental*, refere-se à prática de buscar gerar resultados positivos em seu mundo exterior usando sua imaginação para criar imagens mentais de comportamentos e resultados específicos ocorrendo em sua vida. Usada com frequência por atletas para aumentar seu desempenho, a visualização é o processo de imaginar exatamente aquilo que você deseja realizar ou conseguir, e, depois, ensaiar mentalmente o que precisará fazer para realizá-lo ou consegui-lo.

Muitos indivíduos altamente bem-sucedidos, incluindo celebridades, têm defendido o uso da visualização, alegando que tal prática tem desempenhado papel significativo em seu sucesso. Essas estrelas incluem Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carrey e, mais uma vez, Oprah, a única. (Hmm... poderia haver uma ligação entre Oprah ser uma das mulheres mais bem-sucedidas do mundo e o fato de que ela pratica a maioria — se não todos — dos *Salvadores de vida*?)

Tiger Woods, indiscutivelmente o maior jogador de golfe de todos os tempos, é famoso por utilizar visualização para ensaiar mentalmente a execução perfeita de sua tacada de golfe em cada buraco. Outro campeão mundial do golfe, Jack Nicklaus, disse: “Jamais acertei uma tacada, nem mesmo no treino, sem ter uma imagem muito bem-definida dela em minha mente.”

Will Smith disse que usava a visualização para superar desafios, e que visualizava seu sucesso anos antes de realmente ter sucesso. Outro exemplo famoso é o ator Jim Carrey, que em 1987 preencheu para si mesmo um cheque de 10 milhões de dólares. Ele datou o cheque para o “Dia de Ação de Graças de 1995” e acrescentou o lembrete “por serviços de atuação desempenhados”. Ele então visualizou o cheque durante anos, e em 1994 recebeu 10 milhões de dólares pelo papel principal em *Debi & Loide: Dois Idiotas em Apuros*.

O QUE VOCÊ VISUALIZA

A maioria das pessoas é limitada por visões do passado, repetindo fracassos e desgostos passados. A Visualização criativa o capacita a projetar a visão que ocupará sua mente, assegurando que a maior atração sobre você seja seu *futuro* — um futuro estimulante, empolgante e sem limites.

Aqui está um breve resumo de como uso a Visualização, seguido por três passos simples para você criar seu próprio processo de visualização. Depois de ler minhas afirmações, sento-me ereto no sofá da minha sala de estar e respiro algumas vezes, lenta e profundamente. Durante os 5 minutos seguintes, simplesmente visualizo a mim mesmo vivendo meu dia ideal, desempenhando todas as minhas tarefas com facilidade, confiança e prazer.

Por exemplo, durante os meses que passei escrevendo este livro (tudo bem, quem estou enganando? Levei *anos*), eu visualizava, primeiro, a mim mesmo escrevendo com facilidade, desfrutando o processo criativo, livre de estresse, medo e bloqueio criativo. Também visualizava o resultado final — pessoas lendo o livro terminado, adorando-o e contando aos amigos sobre ele. Visualizar o processo como sendo agradável e livre de estresse e medo motivava-me a agir e a superar a procrastinação.

TRÊS PASSOS SIMPLES PARA A VISUALIZAÇÃO DO *MILAGRE DA MANHÃ*

Imediatamente depois de ler suas afirmações — quando você tomou tempo para articular e se concentrar em seus objetivos e em quem você precisa ser para levar sua vida para o próximo nível — é chegado o momento ideal para visualizar a si mesmo vivendo de acordo com suas afirmações.

Passo 1: prepare-se

Algumas pessoas gostam de colocar uma música instrumental ao fundo, como música clássica ou barroca (confira as composições de Bach), durante a visualização. Se você quiser experimentar com música, coloque-a em um volume relativamente baixo.

Agora, sente-se ereto, em uma posição confortável. Pode ser em uma cadeira, no sofá, no chão etc.

Respire profundamente.

Feche os olhos, limpe a mente e prepare-se para visualizar.

Passo 2: visualize o que você realmente deseja

Muitos não se sentem confortáveis visualizando sucesso, e até sentem medo de alcançá-lo. Algumas pessoas podem experimentar resistência nessa área. Outras podem até se sentir culpadas por deixar os outros 95% para trás quando tiverem sucesso.

Esta citação famosa do livro *Um retorno ao amor*, de Marianne Williamson, pode reverberar com qualquer pessoa que percebe obstáculos mentais ou emocionais quando tenta visualizar: *"Nosso medo mais profundo não é de que sejamos inadequados. Nosso medo mais profundo é de que sejamos poderosos além de qualquer medida. É nossa luz, e não nossa escuridão, o que mais nos assusta. Perguntamos a nós mesmos: quem sou eu para ser brilhante, lindo, talentoso, fabuloso? Na verdade, quem é você para não o ser? Você é um filho de Deus. Jogar pequeno não serve ao mundo. Não há nada de iluminado em se encolher para que as outras pessoas não se sintam inseguras ao seu lado. Todos fomos feitos para brilhar, como fazem as crianças. Nascemos para manifestar a glória de Deus que existe dentro de nós. Ela não existe apenas em alguns de nós; existe em todos nós. E à medida que deixamos nossa própria luz brilhar, damos inconscientemente às outras pessoas permissão para fazer o mesmo. À medida que nos libertamos do nosso próprio medo, nossa presença automaticamente liberta os outros."*

O maior presente que podemos dar àqueles que amamos é viver nosso potencial pleno. Como isso parece para você? O que você *realmente* deseja? Esqueça a lógica, os limites e ser prático. Se você pudesse ter *qualquer* coisa que desejasse, fazer qualquer coisa que desejasse e ser qualquer coisa que desejasse — o que você escolheria? O que faria? Quem você seria?

Visualize seus maiores objetivos, desejos mais profundos e sonhos mais excitantes, que mudariam totalmente a sua vida se você os realizasse. Veja, sinta, ouça, toque, saboreie e cheire cada detalhe da sua visão. Envolva todos os seus sentidos para maximizar a eficácia da sua visualização. Quanto mais vívida você tornar sua visão, mais será estimulado a tomar as ações necessárias para torná-la realidade.

Agora, acelere para o futuro e veja a si mesmo chegando às suas conclusões e atingindo seus resultados ideais. Você pode tanto olhar para o futuro próximo — o final do dia — ou mais além, no futuro, como eu fazia enquanto escrevia este livro, quando visualizava pessoas lendo-o, adorando-o e

recomendando-o aos amigos. O importante é que você quer ver a si mesmo realizando o que precisa realizar, e que quer *experimentar* como será bom ter cumprido e atingido seus objetivos.

Passo 3: visualize quem você precisa ser e o que precisa fazer

Quando você criar uma imagem mental clara do que deseja, comece a visualizar a si mesmo vivendo totalmente de acordo com a pessoa que você precisa ser para realizar sua visão. Veja a si mesmo engajado nas ações positivas que precisará realizar a cada dia (fazer exercícios, estudar, trabalhar, escrever, dar telefonemas, enviar e-mails etc.) e assegure-se de ver a si mesmo desfrutando o processo. Veja-se sorrindo enquanto corre na esteira, tomado pela sensação de orgulho por sua determinação em cumprir a tarefa. Visualize a expressão de determinação em seu rosto enquanto você, com confiança e persistência, faz aqueles telefonemas, trabalha naquele relatório ou, finalmente, age e alcança progresso naquele projeto que vem adiando há tempo demais. Visualize seus colegas de trabalho, clientes, parentes, amigos e cônjuge reagindo ao seu comportamento positivo e disposição otimista.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE VISUALIZAÇÃO

Além de ler suas afirmações toda manhã, realizar este processo simples de visualização todo dia turbinará a programação de sua mente subconsciente para o sucesso. Você começará a viver de acordo com sua visão ideal e a torná-la realidade.

Alguns especialistas acreditam que visualizar seus objetivos e sonhos atrai suas visões para sua vida. Acredite você ou não na *lei da atração*, existem aplicações práticas para a visualização. Quando visualiza o que deseja, você desperta emoções que elevam seu espírito e o impelem na direção de sua visão. Quanto mais vividamente você vê o que deseja, e quanto mais intensamente permite a si mesmo experimentar *agora* as sensações que sentirá quando atingir seu objetivo, mais você faz com que pareça real a possibilidade de atingi-lo.

Ao visualizar diariamente você alinha seus pensamentos e sentimentos com sua visão. Isso facilita manter a motivação de que precisa para praticar as ações necessárias. A Visualização pode ser poderoso auxílio para superar hábitos autolimitadores, tais como procrastinação, e para realizar as ações necessárias para atingir seus objetivos.

Recomendo começar com apenas 5 minutos de visualização. Contudo, no próximo capítulo, *O milagre da manhã de 6 minutos*, eu o ensinarei como obter os benefícios poderosos de visualizar em apenas 1 minuto por dia.

[OPCIONAL] CRIE SEU QUADRO DE VISUALIZAÇÃO

Quadros de visualização tornaram-se populares pelo livro best-seller e pelo filme *O Segredo*. Um quadro de visualização é simplesmente um quadro no qual você coloca imagens do que deseja ter, de quem deseja se tornar, o que deseja fazer, onde deseja morar etc.

Criar um quadro de visualização é uma atividade divertida que você pode fazer sozinho, com um amigo ou com seu parceiro, ou até mesmo com seus filhos. Ele lhe proporciona algo tangível em que possa se concentrar durante sua Visualização. Se você quiser instruções detalhadas para esse processo, Christine Kane tem um blog excelente: *How to Make a Vision Board* [Como fazer um quadro de visualização], e também o eBook gratuito *The Complete Guide To Vision Boards* [O guia completo para quadros de visualização]. Ambos estão disponíveis em seu website [em inglês], em www.ChristineKane.com.

Tenha em mente que, apesar de criar um quadro de visualização ser divertido, nada muda sua vida sem ação. Tenho que concordar com o dr. Neil Farber, que afirmou em seu artigo em psychologytoday.com: “Quadros de visualização são para sonhar; quadros de ação, para realizar.” Enquanto olhar para seu quadro de visualização todo dia pode aumentar sua motivação e ajudá-lo a permanecer focado em seus objetivos, saiba que somente tomar as ações necessárias lhe proporcionará resultados em tempo real.

EXERCÍCIOS

Se você não criar tempo para exercícios, provavelmente precisará criar tempo para doenças.

— ROBIN SHARMA

O único exercício que a maioria das pessoas faz é saltar conclusões, perseguir amigos, esquivar-se de responsabilidades e forçar sua sorte.

— AUTOR DESCONHECIDO

O exercício matinal deveria ser uma das partes mais importantes de seus rituais diários. Quando você faz exercícios, ainda que por poucos minutos, toda manhã, isso aumenta sua energia, melhora sua saúde, aumenta a autoconfiança e o bem-estar emocional, e o capacita a pensar melhor e a se concentrar por mais tempo. Ocupado demais para fazer exercícios? No próximo capítulo vou lhe mostrar como encaixar exercícios todos os dias — em apenas *60 segundos*.

Há pouco vi um vídeo revelador com o especialista em desenvolvimento pessoal e multimilionário que se fez por esforço próprio, Eben Pagan, que estava sendo entrevistado pelo autor best-seller Anthony Robbins. Tony perguntou: “Eben, qual é o seu segredo número 1 para o sucesso?” É claro, fiquei muito encorajado quando a resposta de Eben foi: “Começar toda manhã com um *ritual de sucesso pessoal*. Este é o segredo mais importante para o sucesso.” Depois, ele falou sobre a importância de exercícios matinais.

Eben disse: “Toda manhã, você precisa acelerar seus batimentos cardíacos, estimular a circulação sanguínea e encher os pulmões de oxigênio.” E continuou: “Não faça exercícios somente no final ou no meio do dia. E mesmo que você goste de se exercitar nesses horários, incorpore sempre pelo menos de 10 a 20 minutos de polichinelos ou algum tipo de exercício aeróbico pela manhã.”

Os benefícios de exercícios matinais são muitos para se ignorar. Desde acordá-lo e aumentar sua clareza mental a ajudá-lo a manter níveis mais altos de energia durante o dia, fazer exercícios logo depois de se levantar pode melhorar sua vida de muitas maneiras.

Quer você vá para a academia, caminhar ou correr, ou opte por um DVD de treinamento para utilizar em casa, o que você faz durante seu período de exercícios cabe a você; se bem que compartilharei algumas recomendações.

Pessoalmente, se eu só tivesse permissão para praticar uma modalidade de exercício pelo resto da vida, sem dúvida escolheria yoga. Comecei a praticar yoga pouco depois de criar *O milagre da manhã*, e tenho praticado — e amado praticar — desde então. É uma forma muito completa de exercício, pois combina *alongamentos* com *treinamento de força* com *exercício cardiovascular* com *respiração concentrada*, e pode até ser uma forma de *meditação*.

CONHEÇA A PRIMEIRA E ÚNICA... *DASHAMA*

Não posso falar sobre yoga (ou exercício, diga-se de passagem) sem falar da minha amiga Dashama. Alguns anos atrás um de seus alunos me apresentou o trabalho dela como uma das principais instrutoras de yoga do mundo. Dashama é a professora de yoga mais autêntica, espiritual, prática e, de modo geral, mais eficiente que já conheci. Pedi a ela para compartilhar sua perspectiva única quanto aos benefícios da yoga.

De Dashama: yoga é uma ciência multifacetada que possui aplicações para os aspectos físico, mental, emocional e espiritual da vida. Dito isso, quando Hal me pediu para contribuir com uma pequena introdução à yoga para seu livro, senti que aquilo estava perfeitamente alinhado com *O milagre da manhã*. Sei por experiência própria que a yoga pode ajudar você a criar milagres em sua vida. Experimentei isso na minha, e também testemunhei em inúmeras outras pessoas a quem dei aulas ao redor do mundo.

O importante a se lembrar é que a yoga pode ser feita de muitas maneiras. Seja sentado, em meditação silenciosa, respirando para aumentar a capacidade dos pulmões ou dobrando as costas para abrir o coração — há práticas que podem ajudar todos os aspectos da sua vida. O segredo é aprender quais técnicas praticar quando você necessita de um recurso e utilizá-la para vantagem própria para proporcionar equilíbrio a si mesmo.

Uma prática bem equilibrada de yoga pode expandir sua vida de muitas maneiras. Ela pode curar o que está em desarmonia e movimentar energia presa ou bloqueada através de seu corpo, criando espaço para novos movimentos fluidos, fluxo sanguíneo e a circulação de energia. Encorajo você a ouvir seu corpo e a experimentar algumas novas sequências à medida que for se sentindo pronto. Para aprender mais e ver vídeos instrutivos de yoga, fique à vontade para visitar meu website em pranashama.com.

Bênçãos e Amor, Dashama.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE EXERCÍCIOS

Você sabe que se deseja manter boa saúde e aumentar sua energia deve se exercitar consistentemente. Isso não é novidade para ninguém. Mas é fácil demais criar desculpas para não fazermos exercícios. As duas maiores são “simplesmente não tenho tempo” e “estou cansado demais”. Não há limite para as desculpas que você pode apresentar. Quanto mais criativo você for, mais desculpas pode inventar, certo?

Esta é a beleza de incorporar exercícios ao seu *Milagre da manhã*; eles são feitos antes que seu dia o desgaste, antes que você tenha oportunidade de ficar cansado demais, antes que tenha um dia inteiro para dar novas desculpas para evitar exercícios. *O milagre da manhã* é, de fato, uma maneira certeira de evitar todas essas desculpas, e de tornar a fazer exercícios um hábito diário. (Mais sobre a maneira fácil de implementar hábitos positivos em sua vida, como exercícios, no capítulo 9: *De insuportável a irrefreável: o segredo verdadeiro para formar hábitos que transformarão sua vida (em trinta dias)*, o que melhorará sua qualidade de vida durante anos.)

Aviso legal: Espero que isso não precise ser dito, mas você deve consultar seu médico antes de começar qualquer tipo de exercício, sobretudo se está sentindo alguma dor física, desconforto, incapacidade etc. Você pode precisar modificar ou até mesmo se abster de sua rotina de exercícios para atender suas necessidades pessoais.

LEITURA

Uma pessoa que não quer ler não tem nenhuma vantagem sobre um que não sabe ler.

— MARK TWAIN

Ler é para a mente o que o exercício é para o corpo e a oração para a alma. Nós nos tornamos os livros que lemos.

— MATTHEW KELLY

Ler, a quinta prática dos *Salvadores de vida*, é o caminho rápido para transformar qualquer área da sua vida. É um dos métodos mais imediatos para adquirir o conhecimento, as ideias e estratégias que você precisa para atingir sucesso *Nível 10* em qualquer área.

O segredo é aprender com os especialistas — aqueles que já fizeram o que você deseja fazer. Não reinvente a roda. A maneira mais rápida para realizar tudo que você deseja é *seguir o modelo* de gente de sucesso que já realizou isso. Com uma quantidade quase infinita de livros disponíveis sobre todos os assuntos, não há limites para o conhecimento que você pode obter através da leitura diária.

Ouvi recentemente alguém dizer, em um tom zombeteiro, do tipo *sou bom demais para isso*: "Ah, é, não leio livros de 'autoajuda'", como se tais livros fossem inferiores a ele. Pobre rapaz! Não tenho certeza se é o ego dele ou apenas falta de consciência, mas ele está perdendo o suprimento ilimitado de conhecimento, crescimento sem limites e ideias capazes de mudar sua vida que poderia obter através de

alguns dos indivíduos mais brilhantes e bem-sucedidos do mundo. Quem em suas plenas faculdades escolheria *não* fazer isso?

Seja lá o que você deseje para si, existem inúmeros livros sobre como conseguir isso. Quer se tornar abastado, rico, multimilionário? Existem muitos livros escritos por aqueles que atingiram o auge do sucesso financeiro que lhe ensinarão como fazê-lo. Aqui estão alguns dos meus favoritos:

- *The Millionaire Fastlane*, de MJ DeMarco
- *Pense e enriqueça*, de Napoleon Hill
- *Os segredos da mente milionária*, de T. Harv Eker
- *Total Money Makeover*, de Dave Ramsey

Você quer criar um relacionamento incrível, amoroso, apoiador e romântico? Creio que existem mais livros sobre como fazer exatamente isso do que você poderia ler em uma década. Aqui estão alguns dos meus favoritos:

- *As cinco linguagens do amor*, de Gary D. Chapman
- *The SoulMate Experience*, de Jo Dunn
- *Sete princípios para o casamento dar certo*, de John M. Gottman e Nan Silver.

Queira você transformar seus relacionamentos, aumentar sua autoconfiança, melhorar suas habilidades de comunicação ou persuasão, aprender como ficar rico ou melhorar o que quer que seja, vá à sua livraria local — ou faça como eu: vá à Amazon.com — e encontrará uma grande quantidade de livros sobre qualquer área da sua vida que você quiser melhorar. Para aqueles que querem minimizar sua emissão de carbono ou economizar dinheiro, também recomendo utilizar sua biblioteca local ou conferir um dos meus websites favoritos: www.paperbackswap.com [em inglês].

Para uma lista completa dos meus livros favoritos sobre desenvolvimento pessoal — incluindo os que tiveram maior impacto sobre meu sucesso e felicidade —, confira a lista de *Leitura recomendada* localizada em www.MiracleMorning.com/Brazil.

QUANTO VOCÊ DEVE LER?

Recomendo assumir o compromisso de ler, no mínimo, dez páginas por dia (se bem que cinco estão bem para começar, se você lê devagar ou *ainda* não gosta de ler). Pense nisso: ler dez páginas por dia

não acabará com você, mas *fará* você. Estamos falando de 10 a 15 minutos de leitura, ou de 15 a 30 se você lê mais devagar.

Veja da seguinte maneira: se você quantificar isso, ler apenas dez páginas por dia resultará em uma média de 3.650 páginas por ano, o que equivale a mais ou menos 18 livros de desenvolvimento/melhoria pessoal de duzentas páginas! Deixe-me perguntar-lhe: se ler 18 livros de desenvolvimento pessoal nos próximos 12 meses, você acha que terá mais conhecimento e será mais capaz e confiante — um *você* novo e melhorado? Com certeza!

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE LEITURA

- Comece com um objetivo em mente. Antes de iniciar a leitura, a cada dia pergunte a si mesmo por que está lendo aquele livro — o que você deseja obter dele — e mantenha a resposta em mente. Pare um momento para fazer isso agora, perguntando a si mesmo o que quer ganhar lendo este livro. Você está comprometido a terminá-lo? Mais importante: você está comprometido a implementar o que vem aprendendo e a agir, cumprindo o desafio de transformação de vida de trinta dias de *O milagre da manhã* no final?
- Muitos praticantes do *Milagre da manhã* usam seu tempo de Leitura para ficar em dia com seus textos religiosos, como a Bíblia, a Torá ou qualquer outro.
- Espero que você tenha seguido o conselho que dei e esteja sublinhando, circulando, iluminando, dobrando os cantos das páginas e tomando notas nas margens deste livro. Para obter o máximo de qualquer livro que leio e facilmente revisitar o conteúdo no futuro, eu sublinho ou circulo qualquer coisa que possa querer rever, e tomo notas nas margens para lembrar por que sublinhei aquela parte específica. (A menos, é claro, que seja um livro de biblioteca.) Este processo de marcar livros à medida que leio permite que eu volte a qualquer momento e relembre todas as lições, ideias e benefícios principais sem precisar ler o livro novamente, do começo ao fim.
- Recomendo muito a releitura de bons livros de desenvolvimento pessoal. Raramente podemos ler um livro uma vez e internalizar todo o seu valor. Atingir o domínio em qualquer área exige repetição — ser exposto a certas ideias, estratégias ou técnicas repetidas vezes, até que sejam gravadas em sua mente subconsciente. Por exemplo, se quisesse dominar o caratê, você não aprenderia as técnicas uma vez e depois pensaria: “Entendi.” Você aprenderia as técnicas, iria praticá-las, depois voltaria para seu sensei e as aprenderia de novo, e repetiria o processo centenas de vezes, para dominar uma única técnica. Dominar técnicas para melhorar sua vida funciona da mesma maneira. Há mais valor em reler um livro que você já sabe que possui estratégias que podem mudar sua vida do que em ler um livro novo antes de dominar as estratégias do primeiro. Sempre que estou lendo um livro que vejo que pode realmente ter impacto em uma área da minha vida, eu me comprometo a relê-lo (ou ao menos reler as partes que sublinhei, circulei e iluminei)

assim que termino de lê-lo pela primeira vez. Na verdade, tenho um lugar especial em minha estante para os livros que quero reler. Li três vezes livros como *Pense e enriqueça*, e com frequência volto a eles ao longo do ano. Reler exige disciplina, pois é tipicamente mais "divertido" ler um livro que você nunca leu. Repetição pode ser chato ou entediante (motivo pelo qual tão poucas pessoas "dominam" alguma coisa), mas é ainda mais um motivo para o fazermos — para desenvolver um nível mais alto de autodisciplina. Por que não tentar isso com este livro? Comprometa-se a relê-lo assim que o terminar, para aprofundar seu aprendizado e obter mais tempo para dominar *O milagre da manhã*.

ESCREVER

O que quer que você escreva, colocar palavras em uma página é uma forma de terapia que não custa um centavo.

— DIANA RAAB

Ideias podem vir de qualquer lugar, a qualquer momento. O problema em fazer notas mentais é que a tinta some muito rapidamente.

— ROLF SMITH

Chegamos à última prática nos *Salvadores de vida*: Escrever.

MANTENHA UM DIÁRIO

Minha forma favorita de Escrever é em um diário, o que faço por 5 a 10 minutos durante meu *Milagre da manhã*. Tirando seus pensamentos da cabeça e colocando-os por escrito, você obtém valiosos insights que de outra maneira jamais teria. O elemento Escrever de seu *Milagre da manhã* o capacita a

documentar seus insights, ideias, descobertas, realizações, sucessos e lições aprendidas, assim como qualquer área de oportunidade, crescimento pessoal ou melhoria.

Apesar de saber há anos dos benefícios de escrever um diário — e eu até tentara fazer isso algumas vezes —, jamais pratiquei com consistência, pois nunca foi parte da minha rotina diária. Em geral, eu mantinha um diário ao lado da cama, e quando chegava em casa tarde da noite, nove entre dez vezes eu me encontrava dando a desculpa de que estava cansado demais para escrever. Meus diários ficavam, essencialmente, em branco. Apesar de já ter muitos diários em branco na estante, eu, vez ou outra, comprava um novo — mais caro —, convencendo a mim mesmo de que, se gastasse muito dinheiro com ele, na certa o utilizaria. Parece uma teoria decente, certo? Infelizmente, minha pequena estratégia nunca funcionava, e durante anos apenas acumulei mais e mais diários, cada vez mais caros, mas igualmente vazios.

Isso foi antes do *Milagre da manhã*. Desde o primeiro dia, *O milagre da manhã* deu-me o tempo e a estrutura para escrever meu diário *todos os dias*, o que logo se tornou um dos meus hábitos favoritos. Posso lhe dizer agora que escrever meu diário tornou-se uma das minhas práticas mais gratificantes e satisfatórias. Eu não só obtenho os benefícios de dirigir meus pensamentos conscientemente e de escrevê-los, como são ainda mais poderosos os benefícios que obtive de reler meus diários, do começo ao fim, depois — sobretudo, no final do ano. É difícil colocar em palavras a experiência incrivelmente construtiva que pode ser voltar e reler seus diários, mas farei meu melhor nesse sentido.

MINHA PRIMEIRA REVISÃO DE UM DIÁRIO

No dia 31 de dezembro, depois do meu primeiro ano fazendo *O milagre da manhã* e escrevendo meu diário, comecei a ler a primeira página que eu escrevera naquele ano. Dia a dia, passei a reler e a *reviver* meu ano inteiro. Fui capaz de revisitar meu estado mental de cada dia, e de obter uma perspectiva nova em relação ao quanto eu crescera ao longo do ano. Reexaminei minhas ações, atividades e progresso, o que me proporcionou uma nova apreciação pelo quanto eu realizara durante os 12 meses anteriores. Mais importante, recapturei as lições que aprendera, muitas das quais eu esquecera no decorrer do ano.

Gratidão 2.0 — Também experimentei uma qualidade muito mais profunda de gratidão — de uma maneira que jamais experimentara —, em dois níveis distintos, simultaneamente. Foi o que me refiro agora como meu primeiro momento *De volta para o futuro*. Tente me acompanhar aqui (e fique à vontade para me imaginar como Marty McFly saindo de um DeLorean 1985). Enquanto lia meu diário, meu eu atual (que também era meu eu *futuro* em relação a quem eu era quando fiz as anotações no meu diário), agora, olhava de volta para todas as pessoas, experiências, lições e realizações pelas quais anotei ser grato no decorrer do ano. Como eu estava naquele momento revivendo a gratidão que sentira no passado, ao mesmo tempo me sentia grato no momento presente pelo quanto progredira desde aquele momento em minha vida. Foi uma experiência notável, e um pouco surreal.

Crescimento acelerado — Depois, comecei a explorar o ponto de valor mais alto que obteria ao revisar meus diários. Peguei uma folha de papel em branco, tracei uma linha no meio e escrevi dois cabeçalhos no topo: *Lições aprendidas* e *Novos compromissos*. À medida que lia minhas centenas de anotações no diário, descobri-me recapturando dúzias de lições valiosas.

Esse processo de recapturar *Lições aprendidas* e assumir *Novos compromissos* para implementar tais lições ajudou meu crescimento e desenvolvimento pessoais mais do que praticamente qualquer outra coisa.

Apesar de existirem muitos benefícios valiosos de se manter um diário, alguns dos quais já descrevi, aqui estão mais alguns dos meus favoritos:

- **Obter clareza** — O processo de escrever algo nos obriga a pensar o suficiente a respeito para compreender o que escrevemos. Manter um diário lhe dará mais clareza, permitirá ter ideias geniais, e o ajudará a solucionar seus problemas.
- **Capturar ideias** — Manter um diário ajuda você não só a expandir suas ideias como também previne que perca as ideias importantes em cima das quais pode querer agir no futuro.
- **Revisar lições** — Manter um diário o capacita a revisar todas as lições que aprendeu.
- **Reconhecer seu progresso** — É maravilhoso voltar e reler as anotações em seu diário de um ano atrás e ver quanto progresso você fez. É uma das experiências mais capacitadoras, inspiradoras de confiança e agradáveis. Ela realmente não pode ser duplicada de nenhuma outra maneira.

FOCO NA LACUNA: ESTÁ PREJUDICANDO OU AJUDANDO VOCÊ?

Nas páginas de abertura deste capítulo falamos sobre como usar os *Salvadores de vida* para fechar sua "Lacuna no potencial". Seres humanos são condicionados a ter o que chamo de *foco na lacuna*. Tendemos a nos concentrar nas lacunas entre onde estamos na vida e onde desejamos estar, entre o que realizamos e o que poderíamos ter realizado ou gostaríamos de realizar, e a lacuna entre quem somos e nossa visão idealista da pessoa que acreditamos que deveríamos ser.

O problema disso é que um constante foco na lacuna pode ser prejudicial para nossa confiança e autoimagem, fazendo com que sintamos que não temos o bastante, não realizamos o bastante e que, simplesmente, não somos bons o bastante; ou, pelo menos, não tão bons quanto deveríamos ser.

Grandes realizadores são tipicamente os piores nisso. Eles deixam passar ou minimizam o tempo todo suas realizações, punindo-se por causa de cada erro e imperfeição, e sentindo que nada do que fazem é bom o bastante.

A ironia é que esse foco na lacuna é grande parte do motivo pelo qual grandes realizadores *são* grandes realizadores. O desejo insaciável deles de eliminar essa lacuna é o que alimenta sua busca por

excelência e os motiva constantemente a realizar. O foco na lacuna pode ser saudável e produtivo se proceder de uma perspectiva positiva e proativa do tipo "estou comprometido e empolgado com atingir meu potencial", sem nenhum sentimento de carência. Porém, o foco na lacuna raramente faz isso. A pessoa média, até mesmo o grande realizador médio, tende a se concentrar negativamente em suas lacunas.

Os *maiores* realizadores — aqueles equilibrados e concentrados em obter sucesso *Nível 10* em praticamente todas as áreas de suas vidas — são incrivelmente gratos pelo que têm, reconhecem regularmente a si mesmos pelo que realizaram e se sentem sempre em paz onde estão em suas vidas. É a ideia conflitante de que *estou fazendo o melhor que posso neste momento, e, ao mesmo tempo, posso e farei ainda melhor*. Essa autoavaliação equilibrada previne aquela sensação de que algo está faltando — de não ser, ter ou fazer o bastante —, e ainda permite que eles se esforcem constantemente para reduzir sua lacuna no potencial em cada área.

Tipicamente, quando um dia, semana, mês ou ano chega ao fim, e estamos no modo foco na lacuna, é quase impossível manter uma avaliação precisa de nós mesmos e do nosso progresso. Por exemplo, se você tinha dez coisas na lista do que deveria fazer no dia — mesmo que tenha realizado seis delas —, seu foco na lacuna o fará se sentir como se não tivesse feito tudo o que desejava.

A maioria das pessoas faz dezenas, até centenas de coisas *direito* durante o dia, e algumas coisas errado. Adivinhe do que as pessoas se lembram e repetem sem cessar em suas mentes? Não faz mais sentido se concentrar nas cem coisas que você fez direito? Com certeza, é mais agradável.

O que isto tem a ver com manter um diário? Escrever todo dia em um diário, com um processo *estruturado* e estratégico (mais sobre isso em um minuto), permite que você dirija seu foco para o que realmente realizou, pelo que é grato, e com o que está comprometido a fazer melhor amanhã. Portanto, você desfruta mais profundamente de sua jornada todo dia, sente-se bem em relação a qualquer progresso que faz, e usa um nível ampliado de claridade para acelerar seus resultados.

MANTENDO UM DIÁRIO COM EFICIÊNCIA

Aqui estão três passos simples para começar a escrever seu diário, ou melhorar seu processo atual de manter um diário.

1. **Escolha um formato — Digital ou tradicional**. Decida, antes de mais nada, se quer manter um diário tradicional, físico, pautado, ou se prefere um diário digital (no computador ou em um aplicativo para celular ou tablet). Como eu usei tanto o tradicional quanto o digital, aqui estão as vantagens e desvantagens dos dois formatos (as quais abordarei adiante); mas, na verdade, é uma questão de preferência pessoal. Você prefere escrever à mão ou preferiria digitar

suas anotações em seu diário? Isto deveria ser uma decisão relativamente simples quanto a que formato usar.

2. **Compre um diário**. Quando se trata de um diário *tradicional*, apesar de praticamente qualquer coisa servir (você pode até usar um caderno espiral de 99 centavos), como você provavelmente o terá pelo resto da vida, deve-se considerar comprar um diário bonito e durável para o qual você goste de olhar. Compre um diário que seja não apenas pautado, mas também datado, com espaço para escrever todos os 365 dias do ano. Descobri que ter um espaço predeterminado (datado) para escrever mantém-me responsável quanto a fazer isso todo dia, já que não tenho como deixar de reparar quando perco um ou dois dias, pois estão em branco. Isto costuma me motivar a voltar e a revisar mentalmente os dias perdidos e a atualizar minhas entradas no diário. Também é bom ter diários datados para cada ano, para que você possa voltar e revisar qualquer momento da sua vida, e experimentar os benefícios que descrevi anteriormente em *Minha primeira revisão do diário*. Um dos meus diários datados e pautados favoritos é *The Winners Journal* (www.TheWinnersJournal.com), que usei de 2007 a 2009, e com cujos resultados fiquei muito satisfeito. Na verdade, foi o que me inspirou a projetar e criar *The Miracle Morning Journal* [Diário do Milagre da manhã] (agora disponível na Amazon.com). Você pode até fazer o download de uma amostra grátis de ***The Miracle Morning Journal*** no website listado depois destes três passos.

Se você prefere usar um diário digital, também existem muitas opções disponíveis. Meu aplicativo de diário favorito é ***Five-Minute Journal*** (disponível em www.FiveMinuteJournal.com), e está se tornando muito popular. Ele facilita as coisas dando prontificações a você, tais como "Sou grato por..." e "O que faria de hoje um dia ótimo?". Literalmente, leva 5 minutos ou menos, e inclui uma opção "Noite", a qual permite que você reveja seu dia e até faça upload de fotos para criar memórias visuais.

Mais uma vez, realmente é uma questão de sua preferência pessoal e de quais características você deseja. Apenas digite "diário on-line" no Google ou "diário" na loja de aplicativos, e você obterá uma variedade de opções.

3. **Decida o que escrever** — Existem infinitos aspectos da sua vida que você pode escrever em seu diário, e inúmeros tipos de diário. Diários de gratidão, diários de sonhos, diários de comida, diários de exercícios etc. Você pode escrever sobre seus sonhos, planos, família, compromissos, lições aprendidas e qualquer outra coisa que sinta que precise se concentrar em sua vida. Meu método de escrever meu diário varia de um processo muito específico e estruturado — *listar pelo que sou grato, reconhecer minhas realizações, estabelecer em quais áreas quero melhorar e planejar quais ações específicas estou comprometido a adotar para melhorar* — a ser muito tradicional, apenas uma entrada datada com uma sinopse do meu dia. Acho ambas muito valiosas, e é bom combiná-las.

Para obter uma amostra grátis de *The Miracle Morning Journal*, vá para www.MiracleMorning.com/Brazil.

VOCÊ QUER ESCREVER UM LIVRO?

Segundo uma pesquisa realizada pelo USA Today, 82% dos norte-americanos querem escrever um livro, mas qual seu maior obstáculo? Adivinhou: eles não conseguem encontrar *tempo*. Se você já teve vontade de escrever um livro, pode usar seu tempo do *Milagre da manhã* para fazer justamente isso. Na verdade, estou escrevendo isto para você agora, às 6:03 da manhã, durante meu *Milagre da manhã*.

Acredito que todas as pessoas têm um livro dentro de si, contendo o valor único que podem oferecer ao mundo. Na verdade, comecei a treinar muitos dos meus clientes particulares sobre como começar (ou terminar) seu primeiro (ou próximo) livro, e sobre como escrever um livro que não apenas se torne um best-seller (esta é a parte fácil), mas também um livro que crie um movimento.

Estou sempre empolgado para ouvir as histórias das pessoas e sobre o que elas amariam escrever.

CUSTOMIZANDO OS SALVADORES DE VIDA

No capítulo 8, *Customizando seu Milagre da manhã para se adequar ao seu estilo de vida e realizar seus maiores objetivos e sonhos*, você aprenderá como personalizar e customizar praticamente todos os aspectos de seu *Milagre da manhã* para se adequar ao seu estilo de vida. Por enquanto, quero compartilhar algumas ideias especificamente no sentido de customizar os *Salvadores de vida* baseado em sua agenda e em suas preferências. Sua rotina matinal atual pode permitir somente que você encaixe um *Milagre da manhã* de 20 ou 30 minutos, ou você pode escolher fazer uma versão mais longa nos finais de semana.

Aqui está um exemplo de uma programação bastante comum de 60 minutos do *Milagre da manhã*, usando os *Salvadores de vida*.

Programação de exemplo (60 min) do *Milagre da manhã*

— Usando os Salvadores de vida —

— Silêncio (5 minutos)
— Afirmações (5 minutos)
— Visualização (5 minutos)
— Exercícios (20 minutos)
— Leitura (20 minutos)
— Escrever (5 minutos)

Tempo Total: 60 minutos

A sequência em que você faz os *Salvadores de vida* também pode ser customizada de acordo com suas preferências. Algumas pessoas preferem fazer *Exercícios* primeiro, como uma maneira de aumentar a circulação sanguínea e para acordar. Contudo, você pode preferir fazer *Exercícios* como a última atividade nos *Salvadores de vida*, para não estar suado durante seu *Milagre da manhã*. Pessoalmente, prefiro começar com um período de *Silêncio* tranquilo e proposital — para poder acordar com calma, limpar a mente e concentrar minha energia e minhas intenções. Deixo os *Exercícios* para minha última atividade; dessa maneira, posso ir direto para o banho e seguir com o resto do meu dia. No entanto, este é o seu *Milagre da manhã* — não o meu —, portanto, sinta-se à vontade para experimentar sequências diferentes para ver de qual gosta mais.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE OS *SALVADORES DE VIDA*

Tudo é difícil antes de ser fácil. Toda experiência nova é desconfortável, antes de ser confortável. Quanto mais você praticar os *Salvadores de vida*, mais natural e normal cada um deles se tornará. Lembre-se de que a primeira vez que meditei quase foi a última, pois minha mente disparava como uma Ferrari, e meus pensamentos quicavam incontrolavelmente como a esfera prateada em uma máquina de fliperama. Agora, amo meditação, e apesar de não ser nenhum *mestre* eu diria que sou decente nisso. Do mesmo modo, na primeira vez em que fiz yoga, senti-me como um peixe fora d'água. Eu não era flexível, não conseguia fazer as posturas corretamente, e me sentia atrapalhado e desconfortável. Agora, yoga é minha forma favorita de exercício, e sou muito grato por ter persistido.

Eu o convido a começar a praticar os *Salvadores de vida* agora, para que se familiarize e sinta-se confortável com cada um deles, e comece logo antes de iniciar *O desafio de transformação de vida de trinta dias do Milagre da manhã*, no capítulo 10. Se sua maior preocupação ainda é *encontrar tempo*, não se preocupe, eu cuidei disso para você. No próximo capítulo você aprenderá como fazer o *Milagre da manhã* inteiro, recebendo os benefícios plenos de todos os seis *Salvadores de vida*, em apenas 6 minutos por dia.

capítulo 7

O MILAGRE DA MANHÃ DE 6 MINUTOS

(Resultados reais em 6 minutos)

Por um lado, todos queremos ser felizes. Por outro, todos sabemos as coisas que nos deixam felizes. Mas não fazemos essas coisas. Por quê? É simples. Somos ocupados demais. Ocupados demais fazendo o quê? Ocupados demais tentando ser felizes.

— MATTHEW KELLY

Não tenho tempo para acordar cedo.

— DESCONHECIDO

Oh, você é ocupado? Que estranho, pensei que fosse apenas eu.

Provavelmente, a pergunta — ou a preocupação — mais comum que escuto sobre *O milagre da manhã* é em relação a *quanto tempo ele precisa durar*. Quando tive pela primeira vez a realização reveladora sobre como nossos níveis de sucesso (e atingir nosso potencial) em todas as áreas da vida estão sendo limitados pelo nosso desenvolvimento pessoal insuficiente (ou inexistente), meu maior desafio foi *encontrar tempo* para agir em função dessa realização.

À medida que venho desenvolvendo e compartilhando *O milagre da manhã* ao longo dos anos, tenho estado muito consciente da necessidade de torná-lo acessível para que até mesmo as pessoas mais ocupadas possam criar tempo para nosso *Milagre da manhã*. Desenvolvi o *Milagre da manhã de 6*

minutos para aqueles dias em que você está ocupadíssimo e com pouco tempo; assim como para aqueles que se encontram tão oprimidos por sua situação no momento que apenas pensar em acrescentar *mais uma coisa* os deixa estressados.

Penso que todos podemos concordar que investir um mínimo de 6 minutos em se tornar a pessoa que precisamos ser para criar os níveis de sucesso e felicidade que realmente desejamos não é apenas razoável — é uma necessidade absoluta, mesmo quando estamos com pouco tempo. Penso que você ficará agradavelmente surpreso à medida que for lendo e se der conta do quanto esses minutos podem ser *poderosos* (e mudar sua vida)!

Imagine se os primeiros 6 minutos de cada manhã começassem assim...

MINUTO 1...

Visualize a si mesmo acordando tranquilo, de manhã, com um grande bocejo, uma espreguiçada e um sorriso no rosto. Em vez de se apressar descuidadamente em seu dia agitado — estressado e oprimido —, você passa o primeiro minuto sentado tranquilamente, em *Silêncio* proposital. Você senta muito calmo, muito tranquilo, e respira profunda e lentamente. Talvez faça uma oração de gratidão para apreciar o momento, ou reze por orientação em sua jornada. Talvez você decida tentar seu primeiro minuto de meditação. Sentado em silêncio, você está totalmente presente no agora, no momento. Você acalma sua mente, relaxa o corpo e permite que todo o estresse seja dissipado. Você desenvolve uma sensação de paz, propósito e direção...

MINUTO 2...

Você pega suas *Afirmações* diárias — as que o lembram de seu potencial ilimitado e de suas prioridades mais importantes — e as lê em voz alta, do começo ao fim. Enquanto se concentra no que é mais importante para você, seu nível de motivação interna aumenta. Ler os lembretes do quanto você *realmente* é capaz lhe confere uma sensação de confiança. Ver aquilo com que você está comprometido, qual é seu propósito e quais são seus objetivos o reenergiza para praticar as ações necessárias para *viver* a vida que de fato deseja, merece, e agora *sabe* que é possível para você...

MINUTO 3...

Você fecha os olhos, ou olha para seu quadro de visualização, e visualiza. Sua *Visualização* pode incluir como se parecerá e qual será a sensação quando você atingir seus objetivos. Você visualiza o dia transcorrendo perfeitamente, vê a si mesmo desfrutando o trabalho, sorrindo e gargalhando com sua família ou seu parceiro, e realizando com facilidade tudo que pretende realizar naquele dia. Você vê como se parecerá, sente qual será a sensação, e experimenta a alegria do que criará...

MINUTO 4...

Você toma 1 minuto para escrever algumas das coisas pelas quais é grato, do que tem orgulho, e os resultados que está comprometido a criar para aquele dia. Fazendo isso, você cria para si mesmo um estado de espírito capacitado, inspirado e confiante...

MINUTO 5...

Depois, você pega seu livro de autoajuda e investe 1 minuto milagroso lendo uma ou duas páginas. Você aprende uma ideia nova, algo que pode incorporar ao seu dia que melhorará seus resultados no trabalho ou em seus relacionamentos. Você descobre algo novo que pode usar para pensar melhor e sentir-se melhor — para *viver* melhor...

MINUTO 6...

Finalmente, você se levanta e passa o último minuto movendo seu corpo por 60 segundos. Talvez você possa correr sem sair do lugar, ou faça 1 minuto de polichinelos. Quem sabe flexões ou abdominais... O importante é que você está acelerando a frequência cardíaca, gerando energia e aumentando sua capacidade de estar alerta e concentrado.

Como você se sentiria se fosse assim que utilizasse os primeiros 6 minutos de cada dia? Como a qualidade de seu dia — da sua vida — melhoraria?

Não sugiro que você limite seu *Milagre da manhã* a apenas 6 minutos todos os dias, mas, como disse, para aquelas ocasiões em que tiver pouco tempo, *O milagre da manhã de 6 minutos* fornece uma estratégia poderosa para acelerar seu desenvolvimento pessoal.

capítulo 8

CUSTOMIZANDO SEU *MILAGRE DA MANHÃ*

Para se adequar ao seu estilo de vida e realizar seus maiores objetivos e sonhos

O milagre da manhã é incrível. Ele proporcionou novos níveis de clareza, concentração e energia à minha vida. O melhor é que ele pode ser uma rotina diferente para cada pessoa, dependendo de seus objetivos e de sua agenda. Para mim, como dona de um negócio e mãe de uma criança de 1 ano, ele tem sido um momento para refletir, rezar, concentrar-me nos meus objetivos e sonhos, fazer exercícios e desestressar. Ele também me dá tempo valioso para ser grata pelas pessoas, pelos eventos e bênçãos na minha vida. Todos temos as mesmas 168 horas em uma semana, portanto, comece a usar O milagre da manhã *e você descobrirá milagres em sua vida que jamais soube que existiam!*

— Katie Heaney, proprietária, Hedgehog Group (Saint Louis, MO)

Até este ponto temos nos concentrado, essencialmente, no modelo dos *Salvadores de vida* para acelerar seu desenvolvimento pessoal durante seu *Milagre da manhã*. Desde a hora em que você acorda até a duração total de seu *Milagre da manhã*, passando por quais atividades você realiza, assim como a duração e a ordem de cada atividade, não há limite para como seu *Milagre da manhã* pode ser personalizado para se adequar ao seu estilo de vida e ajudá-lo a atingir seus objetivos mais significativos, mais rápido do que nunca.

Aqui, falarei sobre isso, assim como quando (e o que) comer de manhã, como alinhar *O milagre da manhã* com seus maiores objetivos e sonhos, o que fazer nos finais de semana, uma dica para evitar a

procrastinação e muito mais.

HORÁRIO DE ACORDAR E COMEÇAR

Isto pode soar completamente contraintuitivo, mas, me acompanhe. Você na verdade não precisa fazer *O milagre da manhã* de *manhã*.

Hein?

É claro que há vantagens inegáveis em levantar-se cedo e ter um começo de dia proativo. Contudo, para alguns indivíduos, suas agendas e estilos de vida únicos podem simplesmente não permitir isso. É óbvio que alguém que trabalha à noite, ou até mesmo até tarde da noite, terá um horário de despertar diferente de alguém que está na cama às 21 horas, diariamente. Considerando que pessoas diferentes possuem agendas diferentes, a essência do *Milagre da manhã* continua sendo que você simplesmente acorde *mais cedo* do que de costume (algo em torno de 30 e 60 minutos), para poder dedicar tempo todos os dias a melhorar a si mesmo, para que possa transformar sua vida.

QUANDO, POR QUE E O QUE COMER (DE MANHÃ)

Até este ponto você pode estar se perguntando: "*Quando, diabos, posso comer durante meu* Milagre da manhã*?*" Vou explicar isto aqui. Além de *quando* comer durante seu *Milagre da manhã*, *o que* você escolhe comer é ainda mais crítico, e *por que* você escolhe comer o que come pode ser o mais importante de tudo.

Quando comer — Tenha em mente que digerir alimentos é um dos processos pelos quais o corpo passa a cada dia que mais consomem energia. Quanto maior a refeição, quanto mais comida você der ao seu corpo para digerir, mais cansado você se sentirá. Com isto em mente, recomendo alimentar-se *depois* do seu *Milagre da manhã*. Isso assegura que, para concentração e estado de alerta ideais durante os *Salvadores de vida*, seu sangue estará fluindo para seu cérebro em vez de para seu estômago para digerir sua comida.

Se você sente que precisa ingerir algo assim que acorda, assegure-se de que seja uma refeição pequena, leve e de digestão fácil, como uma fruta fresca ou um *smoothie* (mais sobre isso adiante).

Por que comer — Vamos parar um momento para discutir *por que* você come as comidas que come. Quando está fazendo compras no mercado, ou escolhendo algo no cardápio de um restaurante, quais critérios usa para determinar quais alimentos colocará dentro de seu corpo? Suas escolhas são

baseadas puramente no sabor? Na textura? Na conveniência? São baseadas em saúde? Energia? Restrições de dieta?

A maioria come o que come baseada, sobretudo, no *sabor*, e em um nível mais profundo, por conta da ligação emocional com as comidas cujo sabor aprecia. Se você perguntasse a alguém *"Por que você tomou aquele sorvete?"*, *"Por que bebeu aquele refrigerante?"* ou *"Por que trouxe para casa aquele frango frito do mercado?"*, é provável que ouvisse respostas como: *"Hmmm, porque amo sorvete!" "Gosto de beber refrigerante." "Estava com vontade de comer frango frito."* Todas as respostas são baseadas no prazer emocional derivado, antes de tudo, do sabor dessas comidas. Neste caso, essa pessoa, provavelmente, não explicará por que escolheu tais comidas em função de quanto valor elas acrescentarão à sua saúde, ou quanta energia sustentada obterão.

Meu ponto é o seguinte: se quisermos ter mais energia (o que todos queremos) e se desejarmos nossas vidas saudáveis e livres de doenças (o que todos desejamos), então, é crucial que reexaminemos por que comemos o que comemos, e — isto é importante — *comecemos a valorizar os benefícios e as consequências energéticas daquilo que ingerimos tanto quanto ou mais do que o sabor.* Não estou dizendo de forma alguma que devemos comer alimentos que não sejam gostosos em troca dos benefícios à saúde e de energia. O que digo é que podemos ter as duas coisas. Que se desejamos viver cada dia com uma abundância de energia para poder ter nosso melhor desempenho e viver uma vida longa e saudável, devemos escolher ingerir mais alimentos bons para nossa saúde e que proporcionam energia sustentada, além de ter ótimo sabor.

O que comer — Antes de falarmos sobre o que comer, paremos um segundo para falar sobre o que *beber*. Lembre-se de que o quarto passo da *Estratégia de cinco passos à prova de sonecas para despertar* é beber um copo cheio de água, assim que acordar, para se reidratar e reenergizar depois de uma noite inteira de sono. Em seguida, eu começo tipicamente meu *Milagre da manhã* preparando uma xícara de Café Bulletproof. Na verdade, coloco meu despertador para 15 minutos mais cedo todo dia, para me dar tempo de preparar o café sem atrapalhar meu horário do *Milagre da manhã*.

Quanto ao que comer, foi provado que uma dieta rica em *alimentos vivos*, como frutas e verduras frescas, aumentará muito seus níveis de energia, melhorará sua concentração e bem-estar emocional, manterá você saudável e o protegerá de doenças. Portanto, criei o *Smoothie* de superalimentos do *Milagre da manhã*, que incorpora tudo que seu corpo precisa em um copão gelado! Estou falando em proteína completa (*todos* os aminoácidos essenciais), antioxidantes (que combatem o envelhecimento), ácidos graxos essenciais de Ômega 3 (para estimular a imunidade, a saúde cardiovascular e o poder cerebral), além de um rico espectro de vitaminas e minerais... e isto é apenas para começar. Nem mencionei os *superalimentos*, tais como os fitonutrientes, do cacau (o grão tropical do qual é feito o chocolate), que melhoram o humor, a energia duradoura da maca (o adaptogênico andino reverenciado por seus efeitos equilibradores de hormônios) e os nutrientes das sementes de chia, que melhoram a imunidade e propriedades supressoras de apetite.

O *Smoothie* de superalimentos do *Milagre da manhã* não apenas lhe proporciona energia sustentada como também é muito gostoso. Talvez você até descubra que ele amplia sua capacidade de criar milagres em sua vida cotidiana. Pegue a receita gratuitamente em www.MiracleMorning.com/Brazil.

Lembre-se do velho ditado "*Você é o que você come*". Cuide de seu corpo para que seu corpo cuide de você, e sentirá maior energia e clareza ampliada imediatamente!

ALINHANDO *O MILAGRE DA MANHÃ* COM SEUS OBJETIVOS E SONHOS

A maioria dos praticantes do *Milagre da manhã* e dos grandes realizadores usa sua prática diária para ampliar o foco em seus objetivos imediatos e em seus sonhos mais importantes. Isso é especialmente verdade para aqueles que eles têm adiado, ou para os quais não tenham criado tempo — tais como começar um negócio ou escrever um livro. Os *Salvadores de vida* são ideais para melhorar sua capacidade de permanecer concentrado em seus objetivos e acelerar o ritmo de seu progresso na direção dos seus sonhos.

Por exemplo, quando você criar suas *afirmações*, assegure-se de que estejam alinhadas com seus objetivos e sonhos, e que clarifiquem o que você precisará pensar, acreditar e fazer para realizá-los, para que reforcem seu compromisso inabalável de seguir em frente. Ler as afirmações diariamente irá mantê-lo concentrado em suas principais prioridades e nos passos que precisa dar para realizá-las.

Quando você estiver fazendo sua *Visualização* matinal, visualize a si mesmo desfrutando sem esforço o processo de atingir seus objetivos (como fiz enquanto escrevia este livro) e mantenha uma imagem clara de como será quando você os atingir. Lembre-se de envolver todos os seus sentidos — veja, sinta, saboreie, toque e até cheire cada detalhe de sua visão e de seus resultados ideais. Quanto mais vívida for sua visão, mais eficaz será em aumentar seu desejo e sua motivação para dar os passos necessários para atingir seus objetivos a cada dia.

SUPERANDO A PROCRASTINAÇÃO: FAÇA O PIOR PRIMEIRO

Uma das estratégias mais eficazes para superar a procrastinação habitual e maximizar a produtividade é começar a trabalhar em suas tarefas mais importantes — ou *menos agradáveis* — assim que acordar.

Em seu livro best-seller *Engula sapos!* o lendário especialista em produtividade Brian Tracy mostra como fazer coisas pela manhã leva a recompensas mentais que podem nos conduzir a grandes alturas em nossas vidas. É a ideia de que fazer a tarefa difícil primeiro ("engolir o sapo") e tirá-la do caminho gera impulso e torna o resto do dia mais produtivo.

O propósito do *Milagre da manhã* é mais sobre acordar *com um propósito* — combinando os benefícios de levantar cedo e desenvolvimento pessoal —, e não se preocupa tanto com quais atividades

você pratica, desde que as escolhidas sejam proativas e o ajudem a melhorar seu mundo interior (você) e seu mundo exterior (sua vida).

Neste capítulo curto eu lhe darei algumas ideias e estratégias de como você pode projetar seu *Milagre da manhã* e ajustá-lo para se adequar ao seu estilo de vida, de modo que ele agregue valor à sua existência e o ajude a atingir seus objetivos mais importantes. Também incluirei exemplos de diferentes *Milagres da manhã* da vida real, projetados por indivíduos — de empresários a mães que ficam em casa, passando por estudantes do ensino médio e universitários — para se encaixar em suas agendas, prioridades e estilos de vida únicos.

O MILAGRE DA MANHÃ NOS FINAIS DE SEMANA

Acordar cedo no sábado me dá uma vantagem em terminar meu trabalho com um estado mental muito relaxado. Há uma sensação de pressão por tempo nos dias de semana que não existe nos finais de semana. Se acordo cedo de manhã, antes de todo mundo, posso planejar o dia ou pelo menos minhas atividades com a mente relaxada.

— Oprah Winfrey

Eu não poderia concordar mais com Oprah. Quando criei *O milagre da manhã*, eu só o fazia de segunda a sexta-feira, e tirava os finais de semana de folga. Não demorou muito para que me desse conta de que todo dia que eu fazia *O milagre da manhã* eu me sentia melhor, mais realizado e mais produtivo, enquanto a cada dia que dormia até mais tarde, acordava me sentindo letárgico, desconcentrado e improdutivo.

Experimente por conta própria. Você pode começar, como fiz, praticando *O milagre da manhã* durante a semana e tentando tirar os finais de semana de folga. Veja como se sente nas manhãs de sábado e domingo, dormindo até mais tarde. Se você sentir, como acontece com muitas pessoas, que *todo dia* é melhor quando você o começa com *O milagre da manhã*, poderá até descobrir que os finais de semana são seu momento favorito para fazê-lo.

MANTENDO SEU *MILAGRE DA MANHÃ* NOVO, DIVERTIDO E EMPOLGANTE!

Com o passar dos anos, meu *Milagre da manhã* continua a evoluir. Apesar de ainda praticar os *Salvadores de vida* diariamente e não prever nenhum motivo para deixar de precisar dos benefícios dessas seis práticas, acredito que seja importante misturar as coisas e manter a variedade em seu *Milagre da manhã*. Como um relacionamento, você sempre quer manter um pouco de diversão e empolgação na mistura, para que as coisas não fiquem entediantes ou rançosas.

Por exemplo, você pode mudar sua rotina de exercício matinal a cada noventa dias, ou até mensalmente. Pode experimentar meditações diferentes através de uma simples pesquisa no Google, ou baixando vários aplicativos de meditação no seu celular. Você pode criar um quadro de visualização e atualizá-lo regularmente. Como mencionei na seção sobre Afirmações, você deve estar sempre atualizando suas afirmações para estimular seus sentidos e estar de acordo com sua visão sempre em evolução de quem você pode e quer ser.

Também ajusto meu *Milagre da manhã* na hora, baseado em mudanças na minha agenda, nas circunstâncias e nos projetos nos quais esteja trabalhando. Quando estou me preparando para uma palestra ou seminário que apresentarei em breve, destino mais tempo durante meu *Milagre da manhã* para praticar e ensaiar minha apresentação. Quando estou viajando, para realizar palestras para faculdades ou corporações, e me hospedo em hotéis, ajusto meu *Milagre da manhã* de acordo. Por exemplo, se estou agendado para dar uma palestra principal ou oficina tarde da noite em uma conferência, mudo para um pouco mais tarde meu horário de acordar e começar o dia.

Outro exemplo de fazer ajustes tendo por base meus projetos atuais foi durante os últimos poucos meses, na medida em que meu *Milagre da manhã*, ironicamente, se concentrou por completo em concluir este livro. Ainda mantive os *Salvadores de vida* — apenas fiz uma versão abreviada, para poder concentrar mais do meu tempo em escrever.

Portanto, você sempre poderá projetar e customizar *O milagre da manhã* para se adequar ao seu estilo de vida.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE COMO CUSTOMIZAR SEU *MILAGRE DA MANHÃ*

Humanos precisam de variedade. É importante que você mantenha seu *Milagre da manhã* estimulante e novo. Como um dos meus primeiros mentores disse-me certa vez, ao ouvir minha milésima reclamação de como meu trabalho como representante de vendas estava ficando chato: “De quem é a culpa pelo trabalho ser chato? E de quem é a responsabilidade de torná-lo divertido de novo?” Essa é uma ótima lição que nunca esqueci. Sejam nossas rotinas ou nossos relacionamentos, é nossa responsabilidade fazer ativa e continuamente deles como queremos que sejam.

Lembre-se: o momento em que você aceita total responsabilidade por *tudo* em sua vida é o momento em que você reivindica o poder para mudar *qualquer coisa* em sua vida.

capítulo 9

DE INSUPORTÁVEL A IRREFREÁVEL

O segredo verdadeiro para formar hábitos que transformarão sua vida (em trinta dias)

Pessoas de sucesso não nascem assim. Elas se tornam bem-sucedidas estabelecendo o hábito de fazer coisas que pessoas sem sucesso não gostam de fazer. As pessoas de sucesso nem sempre gostam de fazer tais coisas; elas apenas seguem em frente, e as fazem.

— DON MARQUIS

Motivação é o que faz você começar. Hábito é o que faz você continuar.

— JIM ROHN

Já foi dito que nossa qualidade de vida é criada pela qualidade dos nossos hábitos. Se uma pessoa vive uma vida de sucesso, então, ela tem os hábitos que estão criando e mantendo seus níveis de sucesso. Por outro lado, se alguém não está experimentando os níveis de sucesso que deseja — não importa em qual área —, essa pessoa, simplesmente, não se comprometeu a adotar os hábitos que criarão os resultados que deseja.

Considerando que nossos hábitos criam nossa vida, indiscutivelmente, não há uma única *habilidade* que seja mais importante para você aprender e dominar do que controlar seus hábitos. Você deve

identificar, implementar e manter os hábitos necessários para criar os resultados que deseja obter, enquanto aprende a abrir mão de qualquer hábito negativo que o esteja impedindo de atingir seu verdadeiro potencial.

Hábitos são comportamentos repetidos regularmente e tendem a ocorrer subconscientemente. Quer você se dê conta ou não, sua vida tem sido, e continuará a ser, criada pelos seus hábitos. Se você não controlar seus hábitos, seus hábitos irão controlá-lo.

Infelizmente, se você é como o restante de nós, nunca lhe foi ensinado como implementar e manter (ou seja, "dominar") hábitos positivos. Não existe uma aula na escola chamada *Domínio de hábitos*. Deveria existir. Tal curso seria, provavelmente, mais importante para seu sucesso e qualidade de vida de modo geral do que todos os outros cursos combinados.

Por nunca ter aprendido a dominar seus hábitos, a maioria das pessoas fracassa em quase todas as tentativas de controlá-los, repetidas vezes. Tome, por exemplo, as Resoluções de Ano-novo.

FRACASSO HABITUAL: RESOLUÇÕES DE ANO-NOVO (RAN)

Todo ano milhões de indivíduos bem-intencionados fazem resoluções de Ano-novo, mas menos de 5% as segue. Uma RAN é, na verdade, apenas um hábito *positivo* (como fazer exercícios ou acordar cedo) que você quer incorporar, ou um hábito *negativo* (como fumar ou comer fast food) do qual você quer se livrar. Você não precisa de uma estatística para lhe dizer que, quando se trata de RANs, a maioria das pessoas já desistiu e jogou a toalha antes mesmo que janeiro chegue ao fim.

Talvez você tenha visto esse fenômeno em tempo real. Se você, alguma vez, foi à academia na primeira semana de janeiro, sabe como pode ser difícil encontrar uma vaga para seu carro. O estacionamento está lotado de veículos de gente com boas intenções, armada com uma RAN para perder peso e ficar em forma. Contudo, se você for à academia mais para o final do mês, perceberá que metade do estacionamento estará vazio. Sem estar armada com uma estratégia comprovada para manter seus novos hábitos, a maioria continua fracassando.

Por que é tão difícil implementar e manter os hábitos que precisamos para sermos felizes, saudáveis e bem-sucedidos?

VICIADO NO VELHO: MUDANÇAS SÃO DOLOROSAS

Sim, nós somos, em algum nível, viciados em nossos hábitos. Seja psicológica ou fisicamente, quando um hábito é reforçado através de repetições suficientes, pode ser muito difícil mudar. Quer dizer, se

você não tem uma estratégia eficaz e comprovada.

Uma das principais razões para que a maioria fracasse em criar e manter novos hábitos é que ela não sabe o que esperar, e não possui uma estratégia vencedora.

QUANTO TEMPO *REALMENTE* É NECESSÁRIO PARA FORMAR UM HÁBITO NOVO?

Dependendo do artigo que você ler ou de qual especialista ouve, você escutará provas convincentes de que é necessário qualquer coisa entre uma sessão de hipnose, 21 dias ou até três meses para incorporar um hábito novo à sua vida — ou para se livrar de um.

O popular mito dos 21 dias pode ter saído do livro de 1960 *Psycho-Cybernetics: A New Way To Get More Living Out of Life*, escrito pelo cirurgião plástico dr. Maxwell Maltz. O dr. Maltz descobriu que pessoas amputadas levavam, em média, 21 dias para se ajustar à perda de um membro. Ele defendia que as pessoas levam 21 dias para se ajustar a qualquer grande mudança na vida. Alguns argumentariam que o tempo necessário para que um hábito se torne verdadeiramente automático também depende da dificuldade do hábito.

Minha experiência pessoal e os resultados no mundo real que vi funcionando com centenas de clientes de *coaching* me fizeram chegar à conclusão de que você pode mudar qualquer hábito em trinta dias, se tiver a estratégia correta. O problema é que a maioria não possui nenhuma estratégia, muito menos a certa. Portanto, ano após ano, todos acabam perdendo a autoconfiança e sua capacidade de melhorar, à medida que muitas tentativas frustradas se acumulam e os derrubam. Algo precisa mudar.

Como *você* pode se tornar senhor de seus hábitos? Como pode assumir controle completo de sua vida e de seu futuro aprendendo a identificar, implementar e manter qualquer hábito positivo que deseja, e remover permanentemente qualquer hábito negativo? Você está prestes a aprender a estratégia *certa*, sobre a qual a maioria das pessoas nada sabe.

A estratégia de trinta dias do *Milagre da manhã* de “domínio de hábitos”

(Que realmente funciona)

Um dos maiores obstáculos que impedem a maioria das pessoas de implementar e manter hábitos positivos é que elas não possuem a estratégia certa. Elas não sabem o que esperar e não estão preparadas para superar os desafios mentais e emocionais que são parte do processo de implementação de qualquer hábito novo.

Começaremos dividindo o espaço de tempo de trinta dias necessário para implementar um novo hábito positivo (ou livrar-se de um hábito antigo, negativo) em três fases de dez dias. Cada uma das fases apresenta um conjunto diferente de desafios e bloqueios emocionais para manter o novo hábito. Como a pessoa média não está consciente desses desafios e bloqueios, quando depara com eles acaba desistindo, porque não sabe o que fazer para superá-los.

[Dias 1-10] Fase 1: *insuportável*

Os primeiros dez dias da implementação de qualquer hábito novo, ou de se livrar de qualquer hábito antigo, podem ter uma *sensação* quase insuportável. Apesar de os primeiros dias poderem ser fáceis, e até empolgantes — pois é uma novidade —, assim que essa sensação passa a realidade se instala. Você detesta fazer aquilo. É doloroso. Não é mais divertido. Cada fibra do seu ser tende a resistir e a rejeitar a mudança. Sua mente a rejeita e você pensa: *Odeio isso.* Seu corpo resiste e diz a você: *Não gosto da sensação disto.*

Se seu novo hábito é acordar cedo (o que pode ser um hábito útil para começar, agora), durante os primeiros dez dias sua experiência pode ser mais ou menos assim: [O despertador toca.] *Oh, Deus, já é de manhã! Não quero levantar. Estou tããããão cansado. Preciso dormir mais. Tudo bem, só mais 10 minutos.* [Você pressiona o botão de soneca.]

O problema para a maioria dos indivíduos é que eles não se dão conta de que esses primeiros dez dias, aparentemente insuportáveis, são apenas "temporários". Em vez disso, eles pensam que é essa a sensação do novo hábito, e que ele sempre será assim. Então, dirão a si mesmos: *Se o novo hábito é doloroso, esqueça-se dele — não vale a pena.*

Como resultado, 95% da nossa sociedade — a maioria medíocre — fracassa, repetidas vezes: em começar rotinas de exercícios, parar de fumar, melhorar sua dieta, seguir um orçamento ou qualquer outro hábito que melhoraria sua qualidade de vida.

É aqui que você tem uma vantagem sobre os outros 95%. Veja bem, quando você está *preparado* para esses primeiros dez dias, quando sabe que esse é o preço que paga pelo sucesso — que os primeiros dez dias serão desafiadores, mas que também são *temporários* —, você pode vencer as probabilidades e ser bem-sucedido! Se os benefícios são grandes o bastante, podemos fazer qualquer coisa por dez dias, certo?

Portanto, os primeiros dez dias de implementação de qualquer hábito novo não são nenhum piquenique. Você vai resistir. Você pode até odiá-los, às vezes. Mas *você pode fazer isso.* Considerando, sobretudo, que só fica mais fácil a partir desse ponto, e que a recompensa é... simplesmente a capacidade de criar *tudo* que deseja para sua vida!

[Dias 11-20] Fase 2: *desconfortável*

Após ter superado os primeiros dez dias — os dez dias mais difíceis —, você começa a segunda fase de dez dias, consideravelmente mais fácil. Você estará se acostumando com seu novo hábito. Também terá desenvolvido um pouco de confiança e algumas associações positivas com os benefícios do seu hábito.

Apesar dos dias 11-20 não serem insuportáveis, ainda são desconfortáveis, e exigirão disciplina e comprometimento de sua parte. Neste estágio, ainda será tentador recair em seus comportamentos antigos. Tendo como referência o exemplo de *acordar cedo* como seu novo hábito, continuará sendo mais fácil dormir mais, porque você o tem feito há tanto tempo. Permaneça comprometido. Você já passou do *insuportável* para o *desconfortável*, e está prestes a descobrir qual é a sensação de ser *IRREFREÁVEL*.

[Dias 21-30] Fase 3: *irrefreável*

Quando entram nos últimos dez dias — a reta final —, os poucos que chegam a este ponto quase sempre cometem um erro prejudicial: seguem o conselho popular dos muitos especialistas que dizem que só leva 21 dias para formar um novo hábito.

Esses especialistas estão parcialmente certos. De fato, leva 21 dias — as primeiras duas fases — para *formar* um novo hábito. Mas a terceira fase de dez dias é crucial para manter seu novo hábito, a longo prazo. Os dez dias finais são quando você reforça positivamente e associa prazer ao seu novo hábito. Você tem associado essencialmente dor e desconforto aos primeiros vinte dias. Em vez de odiar e resistir ao seu novo hábito, você começa a sentir orgulho de si mesmo por ter chegado tão longe.

A Fase 3 é também onde a *transformação* real ocorre, à medida que seu novo hábito se torna parte da sua *identidade*. Ele transcende o espaço entre ser *algo que você está tentando* e *quem você está se tornando*. Você começa a ver a si mesmo como alguém que *vive* o hábito.

De volta ao nosso exemplo de acordar cedo: você passa de ter uma identidade que diz *não* sou uma “pessoa matinal” para *sou uma pessoa matinal!* Em vez de ter horror do seu despertador de manhã, agora, quando o despertador toca, você está empolgado para acordar e seguir em frente, porque fez isso durante mais de vinte dias seguidos. Você está começando a ver e a sentir os benefícios.

Muitas pessoas ficam exageradamente confiantes, dão um tapinha nas próprias costas e pensam: *Fiz isso durante vinte dias, então, vou simplesmente tirar uns dias de folga*. O problema é que esses primeiros vinte dias são a parte mais desafiadora do processo. Tirar alguns dias de folga porque você investiu o tempo necessário em reforçar positivamente o hábito dificulta recomeçar. É nos dias 21-30 que você realmente começa a desfrutar o hábito, que é o que o fará mantê-lo no futuro.

MAS ODEIO CORRER

— Não sou um corredor, Jon. Na verdade, odeio correr. Não há como eu fazer isso.

— Vamos lá, Hal, é para levantar fundos para a Front Row Foundation — Jon Berghof respondeu. — Escute, eu também não achava que conseguiria correr uma maratona, mas depois que você se comprometer a fazê-lo encontrará uma maneira de fazer acontecer. E estou lhe dizendo, é uma experiência que realmente mudará sua vida!

— Pensarei a respeito.

Dizer a Jon que eu *pensaria a respeito* era na verdade apenas minha maneira de fazê-lo largar do meu pé. Não me entenda mal. Eu acreditava e apoiava totalmente o trabalho que mudava vidas realizado pela Front Row Foundation. Fazia anos que eu vinha doando dinheiro para a organização, mas preencher um cheque era um pouco mais fácil do que correr uma maratona. A menos que estivesse sendo seguido, eu não corria intencionalmente mais do que um quarteirão nos dez anos desde quando concluíra o ensino médio. E, mesmo então, eu corria apenas para não repetir de ano em educação física.

Além disso, desde quando quebrara o fêmur e a pélvis no acidente de carro, aos vinte anos, eu sempre temia o que poderia acontecer se colocasse pressão demais em minha perna. Na verdade, quando ia esquiar na neve, eu nunca conseguia evitar visões de mim mesmo levando um tombo feio, e depois ter a haste de metal na perna atravessando a pele da coxa. É um pensamento terrível, mas quebrar seus membros e ouvir que poderia jamais voltar a andar pode fazer isso com você.

Uma semana depois da minha conversa com Jon, uma das minhas clientes de *coaching,* Katie Fingerhut, concluiu sua segunda maratona: “Hal, é tão incrível... Sinto que posso fazer qualquer coisa agora!”

Entre os testemunhos entusiasmados de Jon e Katie a favor de correr uma maratona, eu começava a pensar que talvez fosse a hora de superar minha crença limitadora sobre *não ser um corredor*, e simplesmente começar a correr. Como tudo mais na vida, se eles podiam fazer isso, então, eu também podia. Portanto, fiz.

Na manhã seguinte, determinado a completar o primeiro quilômetro e meio na minha jornada para concluir uma maratona, coloquei meus tênis de *basquete* (soa familiar?) e saí pela porta da frente de casa. Eu estava, na verdade, ansioso por fazer aquilo! (Lembre-se, os primeiros poucos dias de qualquer hábito *novo* costumam ser empolgantes.)

Saí andando depressa pela entrada para carros, motivado e inspirado. Corri para a calçada. Ao sair da calçada para a rua meu tornozelo torceu no meio-fio, e eu caí. Deitado no chão, contorcendo-me de dor e segurando o tornozelo, pensei: *Tudo acontece por um motivo. Assim, acho que hoje não era o dia para eu começar a correr... Tentarei de novo amanhã.* E foi o que fiz.

30 DIAS: “DE INSUPORTÁVEL A IRREFREÁVEL”

No dia seguinte, comecei oficialmente meu treinamento para a maratona. Minha excitação só durou alguns quarteirões, à medida que a dor física começou a me lembrar daquilo em que eu acreditara durante tanto tempo: *não sou um corredor*. Meu quadril doía. Meu fêmur doía. Mas eu estava comprometido.

Concluí meu primeiro quilômetro e meio doloroso, mas dei-me conta de que precisava de ajuda — na verdade, de um plano. Dirigi até a livraria e comprei o livro perfeito para mim: *The Non-Runner's Marathon Trainer*, de David Whitsett. Agora eu tinha um plano.

[Dias 1-10]

Os primeiros dez dias de corrida foram, ao mesmo tempo, fisicamente dolorosos e mentalmente desafiadores. A cada dia, eu lutava uma batalha constante em minha cabeça com a voz da mediocridade, que me dizia que estava tudo bem em desistir. Mas não estava.

Faça o que é certo, não o que é fácil, eu lembrava a mim mesmo. Continuei a correr. Eu estava comprometido.

[Dias 11-20]

Os dias 11-20 foram apenas levemente menos dolorosos. Eu ainda não gostava de correr, mas, na verdade, não *detestava* mais. Pela primeira vez na vida estava formando o hábito de correr todo dia. Não era mais aquela coisa assustadora que eu apenas observava os outros fazendo na calçada enquanto dirigia meu carro. Depois de quase duas semanas de corridas diárias, começava a parecer normal para mim acordar todo dia e simplesmente sair para dar uma corrida. Eu continuava comprometido.

[Dias 21-30]

Os dias 21-30 foram quase *agradáveis*. Eu quase me esquecera de como era odiar correr. Estava correndo sem pensar muito. Simplesmente acordava, colocava meus tênis de corrida (sim, eu investira em um par) e corria meus quilômetros todos os dias. A batalha mental terminara — ela fora substituída por meio da recitação de afirmações positivas ou da audição de áudios de melhoria pessoal enquanto eu corria. Em apenas trinta dias eu superara minha crença limitadora de que não conseguia correr. Vinha me tornando o que jamais imaginaria em um milhão de anos: um corredor.

O RESTO DA HISTÓRIA: "83,2 QUILÔMETROS PARA A LIBERDADE"

Apenas trinta dias depois de iniciar o hábito de correr — algo que fora tão estranho e desagradável para mim durante toda a vida — eu completara oitenta quilômetros, culminando na minha primeira corrida de 9,6 quilômetros. Telefonei para Jon para celebrar. Ele ficou feliz por mim, e, sempre visando me ajudar a elevar meus próprios padrões, apresentou-me um desafio: "Hal, por que não corre uma *ultra*maratona? Se você vai correr 41,6 quilômetros, pode muito bem correr 83,2." Somente Jon sugeriria tal lógica.

"Pensarei a respeito."

Dessa vez, quando eu disse a Jon que *pensaria a respeito*, eu realmente falava sério. Estava intrigado com a ideia de me forçar ainda mais e correr 83,2 quilômetros consecutivos. Talvez Jon estivesse certo. Se eu fosse correr 41,6, poderia muito bem correr 83,2. Quero dizer, ora, eu consegui passar de correr *zero* quilômetro a ser capaz de correr 9,6 quilômetros consecutivos em apenas quatro semanas. Portanto, como ainda tinha seis meses até a Corrida para o Front anual de caridade para a Front Row Foundation, por que não definir o padrão um pouquinho mais alto e tentar 83,2 quilômetros? Bem, foi o que fiz. Até consegui convencer uma amiga e dois dos meus corajosos clientes de *coaching* a participar comigo!

Seis meses depois eu correra 760 quilômetros, incluindo três corridas de 32 quilômetros, e viajara para o outro lado do país para encontrar dois dos meus clientes de *coaching* favoritos, James Hill e Favian Valencia, e minha amiga de longa data Alicia Anderer, para que nós quatro pudéssemos tentar correr 83,2 quilômetros durante a Maratona de Atlantic City. Jon até voou para lá para nos apoiar. No entanto, havia apenas um desafio logístico: Atlantic City não estava preparada para nenhum "ultramaratonista". Então, improvisamos.

Nós nos encontramos na Boardwalk às 3:30 da manhã. Nosso objetivo era completar nossos primeiros 41,6 quilômetros antes de a maratona oficial começar, e depois completar a segunda metade com os maratonistas normais. O momento foi surreal. A energia entre nós quatro era uma combinação de empolgação, medo, adrenalina e descrença. Iríamos *mesmo* fazer aquilo?!

Se o luar estivesse mais forte, poderíamos ter conseguido ver nossas respirações no ar frio de outubro. Não obstante, nosso caminho estava suficientemente bem-iluminado, então começamos. Colocando um pé na frente do outro, um passo de cada vez, avançamos. Todos concordamos que aquele era o segredo para o nosso sucesso naquele dia: continuar seguindo em frente. Desde que não parássemos de colocar um pé na frente do outro, desde que continuássemos seguindo em frente, chegaríamos ao nosso destino.

Depois de 6 horas e 5 minutos, largamente devido ao apoio e à responsabilidade coletivos de nosso grupo trabalhando junto como uma unidade, terminamos os primeiros 41,6 quilômetros. Aquele foi um momento determinante para cada um de nós. Não por causa dos 41,6 quilômetros que deixáramos para trás, mas por causa da resistência mental que seria necessária para nos levar a correr os 41,6 quilômetros que tínhamos à nossa frente.

A empolgação que permeara cada fibra do nosso ser apenas 6 horas antes fora substituída por dor excruciante, cansaço e exaustão mental. Considerando o estado físico e mental em que nos encontrávamos, simplesmente não sabíamos se tínhamos o necessário para duplicar o que acabáramos de fazer. Mas conseguimos.

Num total de 15 horas e meia depois de começarmos, James, Favian, Alicia e eu completamos nossa jornada de 83,2 quilômetros... juntos. Colocando um pé na frente do outro, e um passo de cada vez, corremos, fizemos *jogging*, caminhamos, mancamos e, literalmente, nos arrastamos pela linha de chegada.

No outro lado da linha estava a *liberdade* — o tipo de liberdade que nunca podem tirar de você. Era liberdade das nossas limitações autoimpostas. Apesar de durante nosso treinamento termos passado a acreditar que correr 83,2 quilômetros era *possível*, nenhum de nós acreditava no fundo do coração que fosse provável. Como indivíduos, cada um lutou contra o próprio medo e a dúvida de si mesmo. Mas, no momento em que atravessamos a linha de chegada, tínhamos dado a nós mesmos o presente da libertação de nossos medos, da dúvida de nós mesmos e de nossas limitações autoimpostas.

Foi naquele momento que me dei conta de que esse não é um presente de liberdade reservado para os poucos escolhidos, e sim um presente disponível para todos e cada um de nós no momento em que fazemos a escolha de aceitar *desafios* que estejam fora da nossa zona de conforto, obrigando-nos a crescer, a expandir nossa capacidade e a ser e fazer mais do que temos sido e feito. Esta é a verdadeira liberdade.

VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA LIBERDADE VERDADEIRA?

O desafio de transformação de vida de trinta dias de O milagre da manhã (no próximo capitulo) vai capacitá-lo a superar as próprias limitações autoimpostas para que possa ser, fazer e ter tudo o que deseja, mais rápido do que jamais imaginou ser possível. *O milagre da manhã* é um hábito que muda sua vida, e apesar de a maioria das pessoas que tentam fazê-lo o amarem desde o primeiro dia, levar a si mesmo a segui-lo por trinta dias — para que você possa torná-lo um hábito para toda a vida —, exigirá um compromisso inabalável de sua parte.

No outro lado dos próximos trinta dias está você — tornando-se a pessoa que precisa ser para criar tudo que jamais desejou para sua vida. Falando sério, o que poderia ser mais empolgante do que isso?

capítulo 10

O DESAFIO DE TRANSFORMAÇÃO DE VIDA DE TRINTA DIAS DE *O MILAGRE DA MANHÃ*

Uma vida extraordinária refere-se a melhorias diárias e contínuas nas áreas mais importantes.

— ROBIN SHARMA

A vida começa no final da sua zona de conforto.

— NEALE DONALD WALSH

Vamos brincar de advogado do diabo por um momento. *O milagre da manhã* pode mesmo transformar sua vida em apenas trinta dias? Quero dizer, deixe disso — alguma coisa pode, de fato, ter um impacto *tão* significativo em sua vida tão rapidamente? Bem, lembre-se de que funcionou para mim, mesmo quando eu estava no meu ponto mais baixo. Funcionou para milhares de outras pessoas. Indivíduos comuns, assim como eu e você, tornando-se extraordinários.

No último capítulo você aprendeu a estratégia mais simples e eficaz para implementar e manter com sucesso qualquer hábito novo em trinta dias. Durante *O desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã, você identificará os hábitos que acredita que terão o maior impacto significativo em sua vida, seu sucesso, quem você quer ser e para onde deseja ir. Em seguida, usará os próximos trinta dias para formar esses hábitos, o que mudará completamente a *direção* da sua vida, sua saúde, sua riqueza, seus relacionamentos e qualquer outro aspecto que escolher. Mudando a direção da sua vida, você muda imediatamente sua qualidade de vida e, no final das contas, o seu destino.

CONSIDERE AS RECOMPENSAS

Quando você se comprometer a fazer *O desafio de transformação de vida de trinta dias de O milagre da manhã*, estará construindo uma fundação para o sucesso em todas as áreas, pelo resto da vida. Acordando todo dia e praticando *O milagre da manhã*, você começará cada dia com níveis extraordinários de ***disciplina*** (a capacidade crucial para fazer com que você cumpra seus compromissos), ***clareza*** (o poder que você gerará se concentrando no que é mais importante) e ***desenvolvimento pessoal*** (talvez o único fator determinante mais significativo para seu sucesso). Portanto, nos próximos trinta dias, você se verá rapidamente *se tornando a pessoa* que precisa ser para criar os níveis extraordinários de sucesso pessoal, profissional e financeiro que realmente deseja.

Você também transformará *O milagre da manhã* de um conceito com o qual possa estar empolgado (e também um pouco nervoso) em "tentar" um hábito para a vida toda, que continuará a desenvolver você na pessoa que precisa ser para criar a vida que sempre desejou. Você começará a atingir seu potencial e a ver resultados muito além do que jamais experimentou.

Além de desenvolver hábitos de sucesso, você também estará desenvolvendo o ***estado mental*** que precisa para melhorar sua vida — tanto interna quanto externamente. Praticando os *Salvadores de vida* todos os dias, você estará experimentando os benefícios físicos, intelectuais, emocionais e espirituais do *Silêncio,* das *Afirmações,* da *Visualização,* dos *Exercícios,* da *Leitura* e de *Escrever*. Você se sentirá imediatamente menos estressado, mais centrado, concentrado, feliz e empolgado com sua vida. Você estará gerando mais energia, clareza e motivação para seguir na direção de seus maiores objetivos e sonhos (sobretudo aqueles que vem adiando há muito tempo).

Lembre-se, sua situação de vida melhorará depois — mas só *depois* — que você se desenvolver na pessoa que precisa ser para melhorá-la. É exatamente isso que os próximos trinta dias podem ser — um novo começo, um novo você.

VOCÊ PODE FAZER ISSO!

Se você está se sentindo hesitante ou preocupado quanto a se será capaz de fazer isso por trinta dias, relaxe — é totalmente normal sentir-se assim. Isso é especialmente verdadeiro se acordar de manhã é algo que você tenha achado desafiador no passado. Lembre-se, todos sofremos de SER (*Síndrome do Espelho Retrovisor*). Portanto, não é apenas esperado que você fique um pouco hesitante ou nervoso como isto é, na verdade, um sinal de que você está *pronto* para se comprometer; do contrário, não estaria nervoso.

Também é importante que você obtenha confiança a partir das milhares de outras pessoas que já passaram de viver no lado errado de sua *lacuna no potencial* para transformarem completamente suas

vidas com *O milagre da manhã*. Na verdade, eu gostaria de parar um momento para rever algumas das histórias de sucesso que foram compartilhadas nas primeiras páginas deste livro. Acredito piamente que o exemplo dos outros pode iluminar o que é possível para nós.

Fiquei muito inspirado com a transformação que Melanie Deppen, uma empresária de Selinsgrove, PA, compartilhou conosco: *"Estou no dia 79 de* O milagre da manhã*, e desde quando comecei não perdi um único dia. Honestamente, esta é a PRIMEIRA vez que, ao decidir fazer algo, realmente segui a proposta por mais de dois dias ou duas semanas! Agora, fico ansiosa por acordar a cada dia. É incrível!* O milagre da manhã *mudou minha vida completamente."*

Não pude evitar de desejar ter sabido a respeito do *Milagre da manhã* na faculdade, ou até mesmo no ensino médio, depois de ouvir a diferença que ela fez para Michael Reeves, um estudante de Walnut Creek, CA: *"Na primeira vez em que ouvi falar do* Milagre da manhã*, pensei: 'Isso é tão louco que pode até funcionar!' Sou um estudante universitário fazendo 19 créditos e trabalhando em tempo integral, de modo que isso me deixava sem tempo para trabalhar meus objetivos. Antes de aprender* O milagre da manhã*, eu costumava acordar entre 7 e 9 da manhã todos os dias — porque precisava me aprontar para as aulas —, mas agora acordo consistentemente às 5 da manhã. Estou aprendendo e crescendo muito através do desenvolvimento pessoal diário, e estou AMANDO* O milagre da manhã*!"*

Falando em estudantes universitários, Natanya Green — agora professora de yoga em Sacramento, CA — começou a atingir seu potencial com a ajuda do *Milagre da manhã* quando estudava em uma universidade na Califórnia: *"Depois de começar* O milagre da manhã*, em dezembro de 2009, quando estudava na UC Davis, percebi mudanças profundas imediatamente. Logo comecei a conquistar objetivos desejados havia tempos com mais facilidade do que jamais esperara. Perdi peso, encontrei um novo amor, obtive as melhores notas de minha vida e até criei múltiplas fontes de renda — tudo em menos de dois meses! Agora, anos depois,* O milagre da manhã *continua sendo parte integral da minha vida."*

Como você poderia não ficar impressionado com o nível extraordinário de comprometimento mostrado por Ray Ciafardini, um gerente distrital de Baltimore, MD? *"Estou no 83º dia consecutivo do* Milagre da manhã *e só gostaria de ter ouvido a respeito antes. É impressionante quanta clareza tenho agora durante o dia. Sou capaz de me concentrar no trabalho e em outras tarefas a cada dia com muito mais energia e entusiasmo. Graças ao* Milagre da manhã *estou vivenciando um modo de viver mais rico e abundante — tanto na vida pessoal quanto na profissional."*

Por fim, fiquei estupefato com a história poderosa de Rob Leroy, um executivo sênior de contabilidade, de Sacramento, CA: *"Há alguns meses decidi experimentar* O milagre da manhã*. Minha vida está mudando tão rapidamente que não consigo acompanhar! Sou uma pessoa muito melhor por causa disso, e é contagioso. Meu negócio estava com dificuldades, mas depois que comecei* O milagre da manhã *fiquei impressionado como, simplesmente trabalhando em mim mesmo todos os dias, fui capaz de mudar tudo."*

Estas histórias de sucesso são de pessoas normais, do dia a dia, iguais a você e eu. Indivíduos que estavam vivendo abaixo de seu potencial e usaram *O milagre da manhã* para finalmente fechar a lacuna e conquistar o sucesso que tanto desejam e merecem. Agora é uma boa hora para lembrar de um dos mais importantes princípios do sucesso com os quais você e eu devemos viver de acordo: *Se eles conseguem, nós também conseguimos.*

Passo 1: Pegue o *kit* de começo rápido do desafio de transformação de vida de trinta dias de *O Milagre da manhã*.

Visite www.MiracleMorning.com/Brazil para fazer o download gratuito do kit de começo rápido do *desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã — completo com exercícios, afirmações, listas de conferência diárias, planilhas de acompanhamento e tudo mais que você precisa para começar e completar O *desafio de transformação de vida de trinta dias de* O Milagre da manhã do modo mais fácil possível. Por favor, pare um minuto para fazer isso agora.

Passo 2: Planeje seu primeiro *Milagre da manhã* para amanhã.

Comprometa-se e agende seu primeiro *Milagre da manhã* para o mais rápido possível — de preferência *amanhã* (sim, realmente anote em sua agenda) — e decida onde ele será realizado. Lembre-se, é recomendado que você deixe seu quarto e livre-se das tentações da sua cama. Meu *Milagre da manhã* acontece todo dia no sofá da minha sala de estar enquanto todas as outras pessoas na casa ainda dormem profundamente. Ouvi falar de pessoas que fazem seus *Milagres da manhã* sentadas ao ar livre, na natureza, em suas varandas ou deques, ou em um parque próximo. Faça a sua no lugar em que se sentir mais confortável, mas também onde não será interrompido.

Passo 3: Leia a página 1 do kit de começo rápido e faça os exercícios.

Leia a introdução do seu kit de começo rápido do *Desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã, e depois, por favor, siga as instruções e complete os exercícios. Como qualquer coisa na vida que valha a pena, completar com sucesso o *Desafio de transformação de vida de trinta dias de* O Milagre da manhã exige um pouco de preparação. É importante que você pratique os exercícios iniciais em seu kit de começo rápido (o que não deve levar mais de 30 a 60 minutos), e tenha em mente que seu *Milagre da manhã* sempre começará com a *preparação* que você faz no dia ou na noite anterior para se preparar mental, emocional e logisticamente para *O milagre da manhã*. Essa preparação inclui seguir os passos no capítulo 5: *A estratégia de cinco passos à prova de soneca para despertar*.

Passo 3.1: Obtenha um parceiro de responsabilização [Recomendado]

No capítulo 3: *A conferência de realidade de 95%*, discutimos a ligação inegável entre responsabilidade e sucesso. Todos nos beneficiamos do apoio que vem de abraçar um nível mais alto de responsabilidade, portanto, é altamente recomendado — mas não exigido — que você obtenha um parceiro de responsabilização que pense como você para acompanhá-lo no *Desafio de transformação de vida de trinta dias de* O Milagre da manhã.

Ter alguém que nos cobre nossa responsabilidade não apenas aumenta as chances de cumprirmos o planejado — juntar forças com alguém também é simplesmente mais divertido! Considere que quando você está empolgado com algo e comprometido a fazê-lo por conta própria, há certo nível de poder nessa empolgação e em seu comprometimento individual. Contudo, quando você tem mais alguém em sua vida — um amigo, parente ou colega de trabalho — que está tão empolgado e tão comprometido quanto você, é muito mais poderoso.

Telefone, envie uma mensagem de texto ou um e-mail hoje para uma ou mais pessoas e convide-as para o *Desafio de transformação de vida de trinta dias de* O milagre da manhã. A maneira mais rápida de fazê-las mergulhar de cabeça é enviar-lhes o link para www.MiracleMorning.com [em inglês] para que obtenham acesso gratuito e rápido ao *Curso rápido do* Milagre da manhã*:*

- Dois capítulos GRATUITOS do livro *O milagre da manhã*
- O vídeo de treinamento GRATUITO do *Milagre da manhã*
- O áudio de treinamento GRATUITO do *Milagre da manhã*

Isso não terá custo algum, e você estará se juntando a alguém que também está comprometido a levar a própria vida para o próximo nível, para que vocês dois possam se apoiar, encorajar e se responsabilizar.

IMPORTANTE: Não espere até ter um parceiro de responsabilização a bordo para fazer seu primeiro *Milagre da manhã* e dar início ao *Desafio de transformação de vida de trinta dias*. Tenha ou não encontrado alguém para embarcar na jornada ao seu lado, recomendo que agende e faça seu primeiro *Milagre da manhã* amanhã — não importa o que aconteça. Não espere. Você terá ainda mais condições de inspirar outro alguém a fazer *O milagre da manhã* ao seu lado se já tiver experimentado fazê-lo por alguns dias. Comece. Depois, assim que puder, convide um amigo, parente ou colega de trabalho a visitar www.MiracleMorning.com para que obtenha seu *Curso rápido do* Milagre da manhã gratuito.

Em menos de 1 hora ele estará em plenas condições de ser seu parceiro de responsabilização do *Milagre da manhã* — e, provavelmente, um pouco inspirado.

VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA LEVAR *SUA* VIDA PARA O PRÓXIMO NÍVEL?

Qual é o próximo nível em sua vida pessoal ou profissional? Quais áreas precisam ser transformadas para que você atinja esse nível? Dê a si mesmo o presente de investir apenas trinta dias para efetuar melhorias significativas em sua vida, um dia de cada vez. Não importa qual tenha sido seu passado, você *pode* mudar seu futuro mudando o presente.

conclusão

PERMITA QUE HOJE SEJA O DIA EM QUE VOCÊ VAI ABRIR MÃO DE QUEM TEM SIDO EM PROL DE QUEM PODE SE TORNAR

Todo dia, pense ao acordar: "Hoje sou afortunado por ter acordado, estou vivo, tenho uma vida preciosa, não vou desperdiçá-la. Vou utilizar todas as minhas energias para me desenvolver, para expandir meu coração para os outros. Vou beneficiar os outros o máximo que eu conseguir."

— DALAI LAMA

As coisas não mudam. Nós mudamos.

— HENRY DAVID THOREAU

Onde você está é resultado de quem você *era*, mas onde você termina depende inteiramente de quem você escolhe ser a partir deste momento.

É o seu tempo. Não adie por mais um dia criar e experimentar a vida — felicidade, saúde, riqueza, sucesso e amor — que você de fato deseja e merece. Como meu mentor Kevin Bracy sempre repetiu: "Não espere para ser ótimo." Se você deseja que sua vida melhore, precisa melhorar a si mesmo primeiro. Pegue hoje o kit de começo rápido de *transformação de trinta dias do* Milagre da manhã em www.MiracleMorning.com/Brazil. Depois, com ou sem um parceiro de responsabilização, comprometa-se a fazer seu primeiro *Milagre da manhã* e a começar seu *Desafio de transformação de vida de trinta dias* amanhã. Você sabe, *amanhã* — o dia em que você começa sua jornada para criar a vida mais extraordinária que jamais imaginou.

Se há qualquer coisa que eu possa fazer para apoiá-lo ou agregar valor à sua vida, de alguma maneira, por favor me diga.

CONTATE-ME A QUALQUER HORA

Fico sempre grato por me conectar com pessoas que pensam como eu, e acho especialmente legal ouvir aqueles que leram meus livros, viram meus vídeos ou compareceram às minhas palestras. Portanto, se você tiver alguma pergunta ou apenas vontade de dizer olá, vá para www.YoPalHal.com [em inglês] e clique no botão "Contact" para me enviar uma mensagem. Aguardo ansioso por ouvir de você e explorar como posso agregar o máximo de valor à sua vida.

VAMOS CONTINUAR A AJUDAR OS OUTROS

Posso pedir um favor rápido?

Se este livro agregou valor à sua vida, se você sente que está melhor depois de lê-lo, e se vê que *O milagre da manhã* pode ser um novo começo para que você leve qualquer área da sua vida — ou todas — para o próximo nível, espero que faça algo por aqueles que ama:

Dê-lhes este livro. Deixe que peguem emprestado seu exemplar. Peça que o leiam. Ou, melhor ainda, dê a eles seus próprios exemplares, talvez como presente de aniversário ou de Natal. Pense bem: qual livro é melhor para se dar a alguém de Natal do que o único que *faz com que todas as manhãs pareçam Natal*?!

Ou pode ser por nenhuma ocasião em especial, além de dizer: "Ei, amo e aprecio você, e quero que viva a melhor vida possível. Leia isto."

Se você acredita, como eu, que ser um ótimo amigo ou parente é uma questão de ajudar seus amigos e entes queridos a se tornarem a melhor versão de si mesmos, eu o encorajo a compartilhar este livro com eles.

Por favor, divulgue a palavra.

Muito obrigado.

um convite especial

A COMUNIDADE THE MIRACLE MORNING

Fãs e leitores de *O milagre da manhã* formam uma tribo extraordinária de indivíduos que pensam da mesma maneira, que acordam a cada dia *de propósito*, dedicados a atingir o potencial ilimitado que está dentro de cada um de nós. Como criador do *Milagre da manhã*, senti que era minha responsabilidade criar uma comunidade on-line à qual leitores e fãs pudessem ir para se conectar, obter encorajamento, compartilhar as melhores práticas, apoiar uns aos outros, discutir o livro, postar vídeos, encontrar um parceiro de responsabilização e até trocar receitas de *smoothies* e rotinas de exercícios.

Sou sincero ao dizer que não tinha ideia de que a comunidade *The Miracle Morning* fosse se tornar um dos espaços on-line mais positivos, inspiradores, apoiadores e responsáveis que já vi, mas se tornou. Estou realmente surpreso com o calibre dos nossos membros.

Apenas vá para www.MyTMMCommunity.com [em inglês] e peça para ingressar na comunidade *The Miracle Morning* do Facebook. Lá você poderá se conectar com indivíduos que pensam da mesma maneira e que já estão praticando *O milagre da manhã* — muitos dos quais o fazem há anos —, para obter apoio adicional e acelerar seu sucesso.

Sou moderador da comunidade e a confiro regularmente. Aguardo ansioso por ver você lá!

Se desejar se conectar comigo pessoalmente nas redes sociais, siga @HalElrod no Twiter e www.Facebook.com/YoPalHal no Facebook. Por favor, fique à vontade para me enviar uma mensagem direta, deixar um comentário ou me fazer uma pergunta. Faço o máximo para responder a cada uma, então, vamos nos conectar em breve!

um bônus essencial

O E-MAIL QUE MUDARÁ SUA VIDA

Todos precisam de feedback, e é muito mais barato do que pagar um treinador.

— DOUG LOWENSTEIN

Peça feedback a pessoas com origens distintas. Cada uma lhe dirá uma coisa útil.

— STEVE JOBS

Eram 2 da manhã. Eu não conseguia dormir. Ainda alugando um quarto de Matt, eu estava sentado à minha mesa que imitava madeira de pinheiro, enfurnado em meu espaço de moradia de quatro por quatro metros. Aquilo era horrível. Algo precisava mudar. Ou, talvez, *eu* precisasse mudar.

Olhando para meu laptop e sentindo-me frustrado com minha vida, de repente fiquei inspirado. Não me lembro exatamente do que me levou a isso, mas abri um novo e-mail e comecei a acrescentar um grupo bastante variado de pessoas ao campo *Para:* Amigos próximos, parentes, colegas de trabalho, ex-patrões, conhecidos, a garota com quem estava saindo e, até mesmo — acredite ou não —, minhas *ex-namoradas*. Você pode dizer qualquer coisa, eu estava pronto para fazer algumas mudanças radicais em minha vida. Estava pronto para um salto quântico em meu potencial, e senti que a única maneira que poderia obter uma avaliação precisa de quem eu era, como os outros me viam e onde precisava melhorar era solicitar um feedback honesto daqueles que me conheciam melhor.

Parei quando cheguei a 23 endereços de e-mail, pois sou um enorme fã de Michael Jordan e tenho uma obsessão moderada com o número 23. Comecei a redigir um e-mail para aquelas pessoas, que me

conheciam em diferentes capacidades e graus, explicando que queria crescer pessoalmente, ser um amigo, filho, irmão e colega melhor, e o que eu poderia fazer para isso era obter feedback daqueles que viam coisas sobre mim que eu não conseguia ver. Pedi que dedicassem alguns minutos para responder, o mais cedo que lhes fosse conveniente, compartilhando o que acreditavam ser as maiores áreas em que eu teria de melhorar. Pedi que fossem brutalmente honestos, e assegurei que eles não me magoariam. Na verdade, a única coisa que me magoaria seria que se contivessem, pois fazer isso limitaria meu crescimento.

Eu estaria mentindo se não admitisse que esse foi o e-mail mais estressante que já redigi. Quase desisti, por medo. Considerei deletá-lo e apenas ir para a cama. Graças a Deus não fiz isso. Respirei fundo e cliquei em *enviar*. Depois, fui para a cama, adormeci e aguardei as respostas.

Acordei 6 horas depois. Espere, *eu realmente enviara aquele e-mail às 2 da manhã, ou fora apenas um sonho?* Entrei em meu e-mail. Não, não era um sonho. Eu, definitivamente, o enviara. E já tinha duas respostas. Uma era da minha mãe, e a outra, de J. Brad Britton, um respeitado gerente regional na companhia de 200 milhões de dólares na qual eu trabalhava. Bem, vamos lá... Parei por um segundo e lembrei a mim mesmo que o propósito daquele exercício era meu crescimento e aprimoramento, portanto, não importava o que dissessem em seus e-mails, eu manteria a mente aberta e não me ofenderia. Mais fácil dizer do que fazer.

Abri, primeiro, o e-mail da minha mãe: *Ei, filho, recebi seu e-mail.* (É mesmo, mãe? Eu não tinha ideia de que você o recebera.) *Bem, você sabe que o acho perfeito! Mas se devo lhe dar um feedback construtivo, digo que você deveria telefonar com mais frequência para sua mãe! Sei que é ocupado, mas seria bom ter notícias suas, vindas de você, de vez em quando. De todo modo, eu te amo! Venha me visitar logo... Amor, mamãe.* Abri um documento em branco no meu computador e o intitulei "Feedback construtivo e meus novos compromissos". Número 1: telefonar para minha mãe pelo menos uma vez por semana.

Depois, abri o e-mail do meu gerente regional, J. Brad Britton. J. Brad é alguém que eu admirava e com quem aprendera muita coisa. Sem mencionar que ele era uma das pessoas mais positivas que eu conhecia. Apesar de só nos termos visto poucas vezes no decorrer do ano, em conferências e em viagens da companhia, ele me conhecia bem, pelo menos no aspecto profissional. *Meu amigo Hal! Amei seu e-mail. Contudo, só estou disposto a lhe dar os três itens de feedback "construtivo" que você solicitou se me deixar em seguida dizer três coisas que gosto em você. Combinado? Certo, lá vai...*

J. Brad seguiu para me iluminar em relação a alguns dos meus "pontos cegos" profissionais e sociais, e todos me pegaram de surpresa. Para ser honesto, meus sentimentos ficaram um pouco feridos. Coloquei-me um pouco na defensiva. *Isso não é verdade. Não sou realmente assim. É óbvio que ele não me conhece tão bem quanto eu pesava que conhecia.* Depois, ocorreu-me que não importava o quanto as críticas dele fossem precisas, pois aquilo era o que eu mostrara a ele — e, provavelmente, a muitos outros. Era importante para mim que *eu* não apenas conhecesse quem eu *realmente era*, mas que estivesse vivendo de acordo com os meus valores e que fosse congruente em todos os meus relacionamentos.

Respostas de e-mail continuaram a chegar nos dias seguintes. No final da semana, 17 dos 23 destinatários tinham respondido, com suas críticas atenciosas e (na maioria) construtivas. Eu

acrescentara muita coisa ao meu documento “Feedback construtivo e meus novos compromissos” desde quando anotara o pedido da minha mãe por contato mais frequente. Portanto, quais foram os resultados?

Digamos apenas que ganhei mais *autoconsciência* e cresci mais em uma semana lendo as respostas do que crescera nos cinco anos anteriores combinados — e, possivelmente, mais do que em toda a minha vida. Foi incrível! Não foi fácil me colocar em uma posição tão vulnerável e olhar para todas as minhas falhas — mas *foi* algo que mudou minha vida. Ajudou-me a avançar na carreira. Ajudou-me a melhorar meus relacionamentos. E foi tudo resultado de reunir coragem suficiente para enviar o que foi, provavelmente, o e-mail mais importante que jamais enviei: *O e-mail que mudará sua vida*.

Antes de dar a você o *E-mail que mudará sua vida*, palavra por palavra — para que você possa copiar, editar e enviar para seu círculo de influências —, eu gostaria de tomar um momento para compartilhar um pouco de feedback positivo de uma das minhas clientes de *coaching*. Ela me enviou isso depois de mandar *O e-mail que mudará sua vida* para seu círculo de influências:

De Trudy, uma das minhas clientes VIP de *coaching* de sucesso:

Hal, não posso acreditar no quanto o e-mail que você nos deu, aquele solicitando feedback pessoal, tem sido eficaz para mim. Toda resposta que recebi aborda minhas fraquezas e forças a partir dos diferentes ângulos respectivos dos meus amigos, colegas de trabalho e familiares que me conhecem. Isso me apresentou uma imagem mais completa de mim mesma, e sinto-me muito respeitada por receber a ajuda de todos. Sem dizer que o e-mail também foi considerado único e foi bem-recebido por todos a quem o enviei!

Obrigada, Hal, por me ajudar tanto com seu Coaching de Sucesso VIP.

Com gratidão,
Trudy

O E-MAIL QUE MUDARÁ SUA VIDA

Problema: Evitar feedback. A maioria das pessoas não gosta de feedback negativo, então, evita completamente pedir feedback. Isso as impede de obter dados inestimáveis sobre suas forças e fraquezas, o que, por seu lado, as impede de capitalizar nas primeiras e melhorar significativamente as últimas.

Solução: Procurar e aprender ativamente com o feedback de pessoas que conhecem você (em várias capacidades) é uma das maneiras *mais eficazes* e *mais rápidas* de obter uma nova perspectiva e acelerar seu desenvolvimento pessoal e sucesso.

Instruções: Digite o texto a seguir em um e-mail (sinta-se à vontade para editar e personalizar o e-mail para que soe como você). Envie-o para entre cinco e trinta pessoas (quanto mais, melhor) que o conheçam bem o bastante para lhe oferecer uma avaliação honesta das suas forças e fraquezas. Isso pode incluir amigos, familiares, colegas, mentores, professores, ex-empregados ou gerentes, clientes, seu parceiro, e se você for suficientemente corajoso... espere — seus *ex*-parceiros. (Falando sério.)

Importante: Assegure-se de colocar os endereços dos destinatários no campo Cco (com cópia oculta) do e-mail, para que nenhum deles veja os demais para quem você está enviando a mensagem. (Ou, então, você pode copiar e colar, depois enviar o e-mail para cada pessoa individualmente.)

Linha de assunto: *Isso é muito importante...* **Ou** *Eu adoraria saber sua opinião...*

Texto do e-mail: Queridos amigos, familiares e colegas:

Muito obrigado por lerem este e-mail. Este não é um e-mail fácil de enviar, mas é importantíssimo para mim. Portanto, peço que invistam seu tempo precioso lendo-o (e espero que respondendo).

Este e-mail está sendo enviado apenas para um grupo seleto de pessoas. Cada um de vocês me conhece bem, e espero que me deem um feedback positivo sobre minhas forças; e, mais importante, minhas fraquezas (também conhecidas como "áreas de melhoria").

Nunca fiz algo assim, mas sinto que, para que eu cresça e melhore como pessoa, necessito de uma imagem mais precisa de como estou parecendo para aqueles que mais importam para mim. Para me tornar a pessoa que devo ser para criar a vida e contribuir com os outros nos níveis que desejo, preciso do *seu* feedback.

Desse modo, tudo que lhes peço é que dediquem apenas alguns minutos para me mandar um e-mail de volta com o que vocês acham, honestamente, que sejam minhas duas ou três principais "áreas de melhoria". Se vocês se sentirem melhor listando também minhas duas ou três principais "forças" (tenho certeza de que isto fará com que *eu* me sinta melhor ☺), estejam à vontade para fazê-lo. É isso. E, *por favor*, não aliviem nem deixem de falar nada. Não ficarei ofendido com nada que venham a compartilhar. Na verdade, quanto mais "brutalmente" honestos vocês forem, mais alavancagem me darão para fazer mudanças positivas em minha vida.

Obrigado mais uma vez, e se houver qualquer outra coisa que eu possa fazer para agregar valor à sua vida, por favor, me digam.

Com gratidão sincera,

Seu Nome.

PENSAMENTOS FINAIS SOBRE *O* E-MAIL *QUE MUDARÁ SUA VIDA*

É isso! Espero que você se junte a mim, a Trudy e às centenas de outros clientes meus da *coaching* de sucesso VIP (VIPSuccessCoaching.com) que reuniram coragem para ser vulneráveis e enviar este e-mail. Algumas das recompensas capazes de mudar sua vida com as quais você pode contar serão

autoconsciência ampliada, uma compreensão mais profunda de si mesmo e clareza em relação às mudanças que pode fazer para levar rapidamente a si mesmo e sua vida ao próximo nível.

Com gratidão sincera,

Seu Amigo Hal.

CITAÇÕES INSTIGANTES

Acredito que uma única ideia pode mudar como pensamos, como sentimos e como vivemos. Citações que fazem pensar são um dos meus meios favoritos de encapsular ideias poderosas que podem mudar sua vida. Por isso, tenho paixão por criar citações que possam inspirar, capacitar e desafiar VOCÊ a ser melhor do que jamais foi.

Aqui estão algumas das minhas citações favoritas e mais populares. Se você se identificar com alguma, pode considerar acrescentá-las às suas afirmações, compartilhá-las no Facebook ou no Twitter, colocá-las em sua área de trabalho no seu computador, estampá-las em uma camiseta, tatuá-las na base das costas, ou qualquer coisa que lhe sirva... ☺

Com amor e gratidão,

Hal

"Ame a vida que você tem ***enquanto*** cria a vida dos seus sonhos. Não pense que precisa esperar pela última para começar a fazer a primeira."

"Onde você está é resultado de quem você era, mas para onde você vai depende inteiramente de quem você escolhe ser."

"Abra mão da necessidade de ser perfeito para que a oportunidade seja autêntica. Seja quem você é. Ame quem você é. Os outros farão o mesmo."

"Substitua seus julgamentos por empatia, melhore suas reclamações transformando-as em gratidão e troque seu medo por amor."

"Seja grato por tudo que tem, aceite tudo que não tem, e crie ativamente tudo que deseja."

“A vida não é desejar estar em algum lugar ou ser alguém que você não é. A vida é desfrutar o lugar onde você está, amar quem você é e melhorar, consistentemente, ambos.”

“Dizem que a miséria ama companhia, mas a mediocridade, também. Não deixe que as crenças limitadoras dos OUTROS limitem o que é possível para VOCÊ.”

“Não se preocupe com tentar impressionar outras pessoas. Apenas concentre-se em como pode agregar valor às suas vidas.”

“O momento em que você aceita responsabilidade por TUDO em sua vida é o momento em que explora seu poder de mudar QUALQUER COISA em sua vida.”

“Cada um de nós já tem tudo que precisa para ser o mais feliz que poderia ser; simplesmente, cabe a nós nos lembrarmos disso a todo momento.”

“Não há nada a temer, pois você não pode fracassar. Você só pode APRENDER, CRESCER e se tornar MELHOR do que jamais foi.”

“Saiba que onde quer que você esteja na vida, neste instante, é, ao mesmo tempo, temporário e exatamente onde deveria estar. Você chegou a este momento para aprender o que precisa aprender, para que possa se tornar a pessoa que precisa ser para criar tudo que jamais desejou para sua vida.”

“Quando a vida é difícil ou desafiadora — *especialmente* quando a vida é difícil e desafiadora —, o presente sempre é uma oportunidade para aprendermos, crescermos e nos tornarmos melhores do que jamais fomos.”

“Quem você está se tornando é muito mais importante do que o que você está fazendo. Ainda assim, o que você está fazendo é o que está determinando em quem você está se tornando.”

“Sua vida inteira muda no dia em que você decide que não aceitará mais a mediocridade para si mesmo. Quando você decide que hoje é o dia mais importante da sua vida e que o agora importa mais do que qualquer outro momento — porque aquele em quem você está se tornando a cada dia, baseado nas escolhas que vem fazendo e nas ações que vem tomando, é que está determinando quem você será pelo resto da vida.”

“A pessoa média deixa suas emoções ditarem suas ações, enquanto os realizadores deixam seus comprometimentos ditarem suas ações.”

“Faça movimentos ousados na direção dos seus sonhos a cada dia. Recuse-se a parar, e nada poderá detê-lo.”

AGRADECIMENTOS

ASSEGURE-SE DE LER PELO MENOS O ÚLTIMO PARÁGRAFO (É PARA VOCÊ)

Esta pode ser a parte mais desafiadora de escrever um livro. Não porque me faltam pessoas para agradecer — muito pelo contrário. Há tantas pessoas que tocaram minha vida e tiveram um impacto significativo que seria simplesmente impossível agradecer a todas nas próximas páginas. Na verdade, fazer isso poderia ocupar um livro inteiro por si só. A continuação para este livro poderia se chamar: *Os AGRADECIMENTOS do Milagre da manhã*. Não sei se muitos o comprariam, mas eu, com certeza, desfrutaria escrevê-lo.

Primeiro, devo agradecer profundamente à mulher que me carregou por nove meses e meio e me deu o *milagre da vida* — mamãe. Amo muito você. Obrigado por sempre acreditar em mim, e por me disciplinar quando eu precisava. Ainda preciso. Ah, e *você* precisa me visitar com mais frequência! ☺

Pai, de todos os meus melhores amigos, você é o *melhor*. Sou o homem que sou hoje por causa do pai que você tem sido a minha vida inteira. Você instilou tantos valores e qualidades em mim, pelos quais sou ainda mais grato hoje, que sei que os transmitirei aos meus filhos. Amo você, pai.

A Hayley; você é a melhor irmã do mundo. Sem dúvida. Sem competição. Contudo, você não é apenas uma ótima irmã, você é realmente uma das minhas melhores amigas. É autêntica, apoiadora, gentil, e é *quase* tão engraçada quanto eu! Falando sério, sou muito grato por VOCÊ ser minha irmã — eu não conseguiria imaginar outra melhor.

À mulher dos meus sonhos da vida real — Ursula. Você é tudo que eu sempre quis em uma esposa, e tantas coisas que eu nem sequer sabia que precisava, mas sem as quais, agora, não poderia viver. Ainda fico maravilhado com o quanto você é perfeita *para mim*, e eu não poderia ser mais grato por criar e compartilhar nossa vida juntos. E quanto às crianças fofas que fizemos, hein? Obrigado por me abençoar com Sophie e Halsten. Com você no comando, sei que nossa família está destinada a uma vida de amor e felicidade.

A Sophie e Halsten: sei que vocês ainda não sabem ler isto, mas amo muito vocês dois. Obrigado a cada um por ser tudo que sempre desejei em um filho. Eu não poderia ser mais grato pela alegria e

felicidade que vocês trazem todos os dias para a minha vida.

Às minhas tias, meus tios, primos e avós, sou muito grato pela quantidade incomensurável de amor que vocês sempre me deram. Amo todos vocês e sempre estimarei os momentos que passamos juntos. Aguardo ansiosamente por muitos mais!

Aos meus sogros e cunhados — Marek, Maryla, Steve, Linda, Adam e Ania —, sou grato por ser parte da sua família.

Aos meus melhores amigos — meu *círculo de influências*. Qualquer cara seria sortudo por ter um só de vocês em sua vida; e de alguma maneira acabei tendo TODOS vocês! Compartilhamos MUITOS momentos ótimos juntos, mas, além disso, é *quem vocês são* o que faz com que eu me esforce para ser melhor. Se for verdade que somos a média das cinco pessoas com quem passamos mais tempo juntos, não tenho nada com o que me preocupar! Por sua amizade de uma vida inteira, amo vocês: Jeremy Katen, Jon Berghoff, Matt Recore, Jon Vroman, Jesse Levine, Brad Weimert, Ruth Fields, John Ruhlin, Peter Voogd, Tony Carlston, Teddy Watson, Larry Rodriguez, Alex Hayden e Brian Bedel. Para muitos amigos que posso não ter citado aqui, saibam que não é porque não os amo. Eu amo.

À minha família estendida na Cutco e na Vector — não posso agradecer-lhes o bastante pela oportunidade incrível que se esforçam tanto para fornecer às pessoas, todos os dias. Aos presidentes, Bruce Goodman, Al DiLeonardo e John Whelpley, e ao vice-presidente executivo, Amar Davé — creio que seja seguro dizer que cada um a quem agradeço a partir de agora é capaz de causar o impacto que causa amplamente por sua liderança. Obrigado pela influência extraordinária e pelo impacto que tiveram em minha vida. Aos líderes regionais — Jeff Bry, Earl Kelly, Scott Dennis, P.J. Potter, Loyd Reagan e Mike Muriel —, como também aos gerentes de divisão. Obrigado por me ajudarem a moldar meu caráter, e por continuarem a me dar oportunidades para ter um impacto positivo sobre seu pessoal.

Aos meus amigos nas equipes executivas da Cutco e da Vector: Jeff Kunkel, Fred Glaeser, John Kane, Steve Pokrzyk, Trent Booth, Adam Jester e Scott Gorrell — seus abnegados esforços impactam positivamente as vidas de milhares de pessoas, incluindo a minha. Sou sinceramente grato a cada um de vocês. Eu também gostaria de agradecer à família Stitt, por proporcionar a fundação de tudo que é ótimo a respeito da Cutco.

Obrigado aos líderes e aos meus amigos na Vector Canadá — Joe Cardillo, Angie MacDougall, Rhancha Connell, Sherrie Dickie, Michael Smith e Mike McDonald. Joe e Angie, passaram-se anos desde a primeira vez em que vocês me convidaram para falar em uma das suas conferências, e lembro-me de ter ficado muito empolgado por enfim poder dizer que eu era um palestrante “internacional”! Vocês são sempre tão generosos, e espero que a tendência de palestrar em seus eventos continue por muitos anos.

Obrigado aos meus gurus de redação e editoriais — Joel D. e Sue Canfield. Vocês foram o catalisador que finalmente me fez voltar a escrever. Este livro não existiria se não fosse por seu conhecimento e responsabilidade.

À minha brilhante amiga e criadora da BookMama.com, Linda Sivertsen — você é muito talentosa e tem um dom enorme para tornar qualquer ideia de um escritor uma obra-prima best-seller. Obrigado por contribuir com seus dons para este livro.

A Gaile Lynne Goodwin, Embaixadora de Inspiração da InspireMeToday.com. Você é simplesmente uma das pessoas mais agradáveis, generosas e inspiradoras que já conheci. Sou grato por ter você em minha vida, e não posso esperar para ir velejar com você.

Aos mentores, professores e autores que continuam a liderar através de seu exemplo de coragem e abnegação, e com quem aprendi tanto: Robin Sharma, Brendon Burchard, Tony Robbins, Dave Durand, Tim Ferris, Matthew Kelly, Rudy Ruettiger, Anthony “AB” Burke, Jeff Sooey, Wayne Dyer, Bill e Steve Harris, James Malinchak, Stephanie Chandler, Roger Crawford, Kevin Bracy, Will Bowen, John Maxwell, T. Harv Eker, Eckart Tolle, Dave Ramsey, Andrew Cohen, Ken Wilber, Seth Godin, Derek Sivers, Chris Brogan, Jonathan Sprinkles, Jonathan Budd e Michael Ellsberg.

A Kevin Bracy — você merece crédito significativo. Eu estava sentado em seu seminário apenas dias antes do meu primeiro *Milagre da manhã*, e suas palavras foram o catalisador para que eu superasse minha crença limitadora de que *não* era uma “pessoa matinal”. Você me lembrou: “Se você quer que sua vida seja diferente, tem de estar disposto a fazer algo diferente primeiro.” Eu poderia nunca ter tentado acordar às 5 da manhã — muito menos escrever este livro — se não fosse por você. Obrigado.

A James Malinchak — você também merece crédito aqui. Quando compartilhei *O milagre da manhã* com você pela primeira vez, você ficou empolgado, e expandiu minha visão: “Hal, não imagino que você sequer veja como isto será grande, e quantas pessoas impactará!” Você inspirou pessoalmente dezenas de milhares de autores, palestrantes e *coaches* a acreditarem em suas mensagens, pensar maior e impactar mais gente. Você fez isso por mim, e não posso agradecer-lhe o bastante.

A J. Brad Britton. Você me ensinou uma das lições mais valiosas, segundo a qual continuo a viver minha vida e que compartilho com qualquer um que queira ouvir — *faça a coisa certa, e não a coisa fácil.* Você não apenas ensina isso; você vive isso.

A Adam Stock, obrigado por sempre agregar valor e sabedoria à minha vida. Seu *coaching* em rentabilidade foi inestimável.

À minha assistente, Linda: você trabalha tão duro para assegurar que nossos clientes sejam bem-cuidados. Muito obrigado por tudo que você faz, e por todo o valor que agrega à minha vida e à minha família.

Aos estudantes, professores, conselheiros e orientadores em todas as faculdades ou escolas de ensino médio nas quais já fiz uma palestra: obrigado por me darem a oportunidade de viver meu propósito agregando valor às suas vidas.

Aos meus clientes de *coaching* particulares e da VIP Success Coaching: considero grande privilégio ser seu *coach*, e agradeço por me permitirem apoiá-los em atingir seus objetivos e em se tornarem constantemente uma versão melhor de si mesmos. Quer vocês se deem conta ou não, aprendo tanto com vocês quanto vocês comigo. Mais uma vez, obrigado por me permitirem ser seu *coach.*

A todos que apoiaram o lançamento deste livro, sua abnegação e comprometimento em transmitir os benefícios que receberam do *Milagre da manhã* me deixaram sem palavras. Primeiro, preciso agradecer à equipe de lançamento do *Milagre da manhã* — como foi incrível trabalhar com vocês para promover este livro. Serei eternamente grato e estarei em dívida com vocês. Um obrigado especial para Kyle Smith, Isaac Stegman, Geri Azinger, Marc Ensign, Colleen Elliot Linder, Dashama, Mark Hartley,

Dave Powders, Jon Berghoff, Jon Vroman, Jeremy Katen, Ryan Whiten, Robert Gonzales, Carey Smolenski, Ryan Casey e Greg Strine.

Finalmente, a você, leitor: obrigado por me permitir ser parte de sua vida. Vamos continuar nos conectando no Facebook, no Twitter e através da comunidade *The Miracle Morning*. Por favor, conte-me como está indo, e se algum dia houver qualquer coisa que eu possa fazer para agregar valor à sua vida ou apoiar uma causa na qual você acredite, por favor, não hesite em me dizer. Muito bem, agora pare de ler e comece a criar. Nunca se acomode. Crie a vida que você merece viver, e ajude outros a fazerem o mesmo.

CONTRATE HAL PARA FAZER UMA PALESTRA!

Contrate Hal para fazer uma palestra em seu evento e ele, garantidamente, oferecerá uma experiência incrivelmente ***INSPIRADORA****, altamente* ***DIVERTIDA*** *e verdadeiramente* ***CAPAZ DE MUDAR A VIDA*** *de todos na plateia!*

Durante mais de uma década Hal Elrod tem sido constantemente cotado como o **Palestrante número 1** por planejadores de encontros e pelo público. Seu estilo único combina **inspirar** o público com sua inacreditável história REAL, fazendo todos gargalhar histericamente com sua apresentação de alta energia ao estilo comédia *stand-up*, e **capacitando** a todos com estratégias práticas para levar seus **RESULTADOS** para o próximo nível.

"Como nosso palestrante de destaque, Hal foi ovacionado de pé e cotado o palestrante número 1 entre mais de trinta apresentadores na nossa agenda."

— Cutco Cutlery

"Hal foi o palestrante de destaque apresentado para quatrocentos dos nossos melhores vendedores e executivos. Ele nos apresentou um plano tão simples que não tivemos outra escolha se não colocá-lo em prática imediatamente."

— Art Van Furniture

"Trazer Hal para ser o palestrante de destaque em nossa conferência anual foi o melhor investimento que poderíamos ter feito."

— Fidelity National Title

PARA MAIS INFORMAÇÕES — VISITE www.HalElrod.com

O milagre da manhã

Skoob do livro
http://www.skoob.com.br/livro/608299ED608505

Site do autor
http://halelrod.com/

Vídeo do autor sobre o livro
https://www.youtube.com/watch?v=U0uRp7BoPVY

Facebook do autor
https://www.facebook.com/yopalhal/

Twitter do autor
https://twitter.com/halelrod